

Физический интеллект

Как слышать свое тело и управлять эмоциями



Клэр Дейл
Патрисия Пейтон

альпина
паблишер

Клэр Дейл

Физический интеллект

«Альпина Диджитал»

2018

Дейл К.

Физический интеллект / К. Дейл — «Альпина Диджитал», 2018

Способность ясно мыслить и плодотворно действовать зависит от химических процессов, происходящих в организме. Физический интеллект – это активное управление физиологией, способность влиять на баланс химических веществ в собственном теле. Книга расскажет о химической основе эмоций и поможет развить силу, пластичность, устойчивость и выносливость. Вы повысите продуктивность, сможете более эффективно руководить и без труда справляться со сложными ситуациями на работе и дома – а значит, станете счастливее.

Содержание

Клэр Дейл, Патрисия Пейтон Физический интеллект: Как слышать свое тело и управлять эмоциями

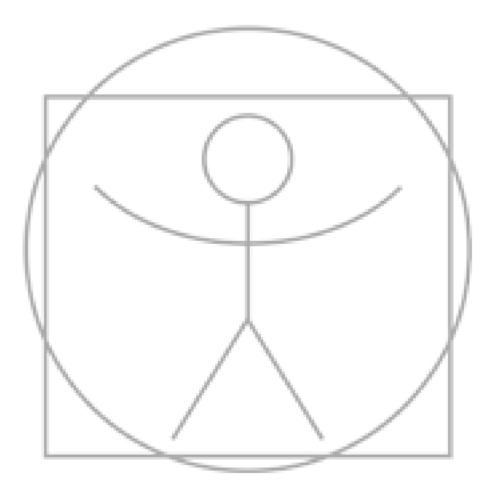
Переводчик *Александра Самарина*
Редактор *Любовь Любавина*
Главный редактор *С. Турко*
Руководитель проекта *О. Равданис*
Корректоры *М. Смирнова, Е. Чудинова*
Компьютерная верстка *А. Абрамов*
Дизайн обложки *Ю. Буга*

* * *

Адаму и Ангусу

Моей маме и Джону

Для углубленного изучения темы посетите ресурс:
www.companiesinmotion.com/physicalintelligence



Введение
Что такое физический интеллект?

Тело человека – удивительный интеллектуальный механизм, поражающий тем, как он устроен и как функционирует. Каждую секунду он совершает триллионы различных операций. Свыше 400 нейромедиаторов и гормонов влияют на наше мышление, чувства, речь и поступки. Физиология определяет наше поведение, и все же большинство из нас *подвергается воздействию* физических реакций, эмоций и мыслей, не осознавая, что их можно *изменить*.

«Физический интеллект» – это активное управление нашей физиологией, способность определять и планомерно регулировать баланс химических веществ в нашем теле и мозге.

С помощью физического интеллекта можно повысить свою *силу, пластичность, гибкость и выносливость* – и тем самым обрести веру в себя, принимать лучшие из возможных решений, справляться с более амбициозными задачами и жить более конструктивной, полноценной и успешной жизнью. Физический интеллект – это, пожалуй, важнейший вид интеллекта в XXI столетии.

Эволюция интеллекта

Термин «физический интеллект» выдвинул в 1983 г. Говард Гарднер в работе «Структура разума: теория множественного интеллекта», заложившей основы для понимания разных типов интеллекта и стилей обучения. Гарднер предположил, что телесно-кинестетический интеллект (который приобретается посредством физического, практического обучения и наблюдается, к примеру, у тех, кто преуспевает в спорте или танцах) не менее значим, чем другие типы интеллекта[1]. Также, по мысли Гарднера, внутриличностный интеллект (понимание себя) и межличностный интеллект (понимание других) не менее важны, чем интеллект, уровень которого обычно определяют при помощи тестов IQ.

В 1990 г., двое ученых, Питер Сэловей и Джон Майер, сформулировали идею «эмоционального интеллекта» (ЭИ), а в 1995-м Дэниел Гоулман опубликовал свою работу «Эмоциональный интеллект». Эмоциональный интеллект – это способность осознавать, контролировать и выражать эмоции и поддерживать межличностное взаимодействие, проявляя здравомыслие и эмпатию ради достижения личного и профессионального успеха, причем не только вашего собственного, но и окружающих.

Для проявления эмоционального интеллекта нужен высокий уровень интеллекта физического, поскольку большинство эмоций воспринимаются организмом как физиологические изменения. По сути, эмоции – цепочки нейропептидов, химических веществ, которые выбрасываются в кровоток и таким образом попадают к клеткам органов чувств, после чего активируется ответная реакция, приводящая к конкретному поведению; грусть, восторг, печаль и гордость – все эти эмоции имеют свою «химию» и *ощущаются* по-разному. Гордость, например, как правило, медленно движется из груди по направлению вверх и наружу, а печаль – быстро проникает внутрь и словно сжимается там, завязываясь в отдельные тугие узлы напряжения.

Однако физический интеллект – явление еще более сложное. Внутреннее состояние нашего организма мотивирует нас к тому, чтобы в жаркий летний день идти по затененной стороне улицы; чтобы продолжать читать книгу, которая нам нравится, или понижать социальную

[1] В числе восьми типов «множественного интеллекта» Гарднер выделяет такие: лингвистический (ориентация на слова), логико-математический (ориентация на числа и рациональное мышление), визуально-пространственный (ориентация на картинки), музыкальный (тяга к музыке), межличностный (тяга к общению), внутриличностный (замкнутый больше на себе), натуралистический (тяга к природе) и телесно-кинестетический (ориентация на телесное). – *Прим. авт.*

активность, когда мы чувствуем недомогание; избегать контактов с теми, кто не улыбается, и заключать деловые отношения с теми, кому мы доверяем, – и т. д. Внутренние органы, конечности (ноги и руки, стопы и ладони, пальцы рук и ног), чувства (слух, зрение, вкус, запах, тактильные ощущения) и опорно-двигательная система (осанка и ориентация) – все это находится в непрерывном двустороннем взаимодействии с островковой долей мозга, центральной частью мозга, в которой физиологический опыт соединяется с мыслями и чувствами – и наоборот.

За 20 лет активных исследований в сфере неврологии ученым удалось выяснить, например, что вероятность того, что к вам придет гениальная, инновационная идея, на 45 % выше в том случае, если вы ходите, а не сидите; что открытая и свободная поза повышает уверенность в себе и готовность к риску; и что техники размеренного дыхания улучшают когнитивные функции на 62 %. Кроме того, более 100 исследований показали, что физические упражнения идут на пользу интеллекту, в том числе и повышают уровень IQ и помогают эффективнее справляться с задачами.

Все эти сведения подводят нас к выводу о том, что физический интеллект не только участвует в наших когнитивных и эмоциональных процессах, но *лежит в их основе*. Повышение уровня физического интеллекта поможет создать компании и общества, где люди отвечают за самих себя, больше знают и думают о том, как применять свои навыки, и владеют техниками, позволяющими наладить внутренний баланс и помочь им и тем организациям, в которых они трудятся, достичь максимальной производительности.

Давайте же рассмотрим физический интеллект в действии.

История Алекса

Однажды утром Алекс проснулся и сделал глубокий вдох. Он выспался, и грядущий день виделся ему в благоприятном свете. На сегодня у него была запланирована презентация, которую он с коллегами готовил более месяца. Алекс встал, взял телефон и открыл очередное сообщение.

Его ждали плохие новости. Клиент мог уделить им только десять минут вместо получаса, на который они рассчитывали. Алекс нахмурился и выругался, его плечи едва заметно подались вперед, а желудок сжался. Мышцы, расположенные в задней части шеи, сократились, подбородок выпятился вперед, спина ссутулилась, а дыхание ускорилось и стало поверхностным.

Заметив все это, Алекс замедлил дыхание и внимательно изучил состояние своего тела. Он обнаружил, что колени и плечи напряжены, а челюсти крепко сжаты. Чувство было такое, будто его только что ударили, и он даже на мгновение задумался о том, чтобы вообще отказаться от презентации. Известие о том, что клиент передумал, и впрямь застало его врасплох.

Алекс продолжил дышать глубоко, вытянулся, расправил плечи и выпрямил позвоночник. Он расслабил особенно напряженные зоны и сел поудобнее так, чтобы иметь надежную опору. После всех этих действий он отметил у себя небольшую перемену в настроении: несмотря на неожиданные новости, он почувствовал, что справится с презентацией. Что еще не все потеряно. Сделав еще несколько глубоких вдохов, он расслабил мышцы шеи и челюстей, сбросив с себя напряжение, и твердо уперся ногами в пол.

Алекс быстро рассказал подруге о случившемся, а перед его выходом на работу они обнялись. По пути на станцию Алекс сосредоточился на легком шаге и внимательно разглядывал окрестности, чтобы отвлечься от тревожных мыслей и пробудить в себе творческий настрой. По собственному опыту он хорошо знал, что сильные волнения из-за неожиданных перемен делу не помогут.

Он сел в поезд и снова сосредоточился на дыхании, и вдруг его посетила мысль о том, как можно провести встречу с клиентом. Он подумал, что стоит поручить изложение важнейших пунктов их обширного исследования одному из лучших ораторов в команде и тогда удастся

сэкономить по меньшей мере 15 минут. Оставалось избавиться еще от пяти. Добравшись до офиса, он улыбнулся коллегам и пригласил их пройти в переговорную. Там он постарался как можно спокойнее объяснить им ситуацию и сообщил, что, по его мнению, благодаря творческому подходу и переориентации их выступление вполне можно спасти от провала, пусть идеальным оно и не будет. А затем высказал свои соображения и спросил мнения у остальных. За 20 минут команда составила новый план, а за час переработала всю презентацию. Было решено, что доклад об итогах исследования сделает Коррин: она умела подавать информацию доходчиво и увлекательно и к тому же обладала эффектной внешностью. Сделка оказалась успешной, и за ней последовало плодотворное десятилетнее сотрудничество, которое помогло компании значительно вырасти и привело к повышению ее значимости на фондовом рынке.

В условиях вечно меняющейся окружающей обстановки Алекс обратился к своему физическому интеллекту. Он учел свое состояние, обусловленное переменами в организме и в «химии» мозга, повлиял на собственные эмоции и в корне изменил итог.

О нас

Я разработала техники развития физического интеллекта, опираясь на свой профессиональный опыт, а также благодаря тому, что всю жизнь занимаюсь изучением собственного тела – сначала как танцовщица, хореограф и художественный руководитель ведущей труппы современного танца «Ансамбль Клэр Расс», а затем и в качестве директора-основателя Companies in Motion. Все эти техники основаны на результатах научных исследований. Меня всегда привлекала идея слияния науки и искусства.

Возглавляя «Ведущую роль» (The Leading Role) – курсы лидерства, организованные при отделении бизнеса в Королевской академии драматического искусства (RADA), я помогаю людям, преуспевшим в различных областях, добиться максимально возможной продуктивности. Я стремлюсь способствовать тому, чтобы предприниматели, команды отделов продаж, преподаватели, врачи, телеведущие и пр. лучше понимали и использовали свои тела ради профессионального и личного благополучия.

Пэт, вместе с которой я написала эту книгу, тоже занималась танцами, а кроме того она уже многие годы работает актрисой озвучивания. Однако куда большую известность она приобрела в ходе многолетнего (длительностью 30 с лишним лет!) сотрудничества с организациями, входящими в список Fortune 100 и FTSE 100. Пэт консультирует их сотрудников по вопросам руководства, продаж и коммуникации, выступает в качестве тренера и коуча и тем самым помогает своим клиентам добиваться более высоких результатов. Пэт входила в число основателей компании Sphere International, занимающейся консультированием; она главный дизайнер в Richardson (одна из ведущих фирм, организующих различные тренинги) и директор Companies in Motion. Ее задача состоит в том, чтобы в ходе сотрудничества с различными организациями создавать условия, способствующие человеческому развитию и процессам, обеспечивающим личностную самореализацию и коммерческий успех.

Огромное множество людей, с которыми нам довелось поработать, повысили свою эффективность и уверенность в себе, продвинулись по службе или с новой энергией устремились к своим целям – а все благодаря успешному использованию техник развития физического интеллекта. За счет этих техник наши клиенты из одной фармацевтической компании обеспечили повышение качества коммерческих сделок на 12,5 %. С нашей помощью компания, занимающаяся продажей техники, добилась двузначных показателей роста в самом разгаре недавнего кризиса. Физический интеллект вновь и вновь доказывает, что оказывает бесспорное, ощутимое положительное влияние на качество нашей работы и жизни.

Наводит на размышления, не правда ли? Сколько же ошибок можно было бы превратить в удачи, если бы мы по-другому подошли к управлению «химией» нашего тела? И какими бы умными мы были сейчас, если бы учились и на удачах, и на ошибках!

Четыре элемента: сила, пластичность, устойчивость и выносливость

Мы в Companies in Motion считаем, что в основе физического интеллекта лежат четыре основных элемента – сила, пластичность, устойчивость и выносливость. С этим согласны лучшие спортсмены и деятели искусства – методику, которой они пользуются, мы адаптировали таким образом, что теперь ее может применить кто угодно и где угодно. Указанные четыре элемента играют очень важную роль в жизни; они же определяют структуру этой книги.

Сила предполагает наличие у наших нервной и эндокринной систем здорового и устойчивого фундамента, позволяющего нам рисковать. В понятие «сила» входит умение сосредоточиться, сохранять когнитивные способности и принимать правильные решения в стрессовой ситуации, не терять уверенности в себе, устанавливать четкие границы и не бросать начатого.

Пластичность подразумевает способность подходить к делу творчески, новаторски, а также склонность к сотрудничеству, высокую самооценку и уважительное отношение к другим; умение подстраиваться и влиять на окружающих, понимать проблемы и нужды других людей, быстро и охотно менять обстановку, быть готовым принять и инициировать перемены.

Устойчивость – это умение быстро выходить из ситуаций вражды и конфликта, оптимистично и конструктивно относиться к неудачам, сохранять способность к обучению и развивать активно работающую иммунную систему, достигая хорошего физического, ментального и эмоционального состояния.

Выносливость означает умение оставаться энергичным, решительным и упорным, сосредоточенным на долгосрочных целях, находить внутреннюю мотивацию для того, чтобы долго сохранять работоспособность, придерживаться стратегии при планировании и долговременной деятельности.

В этой книге вы познакомитесь более чем с 80 техниками развития физического интеллекта. Их можно использовать в повседневной жизни, формируя новые привычки, которые позволят вам активно управлять собственной физиологией и быть на высоте в нашем требовательном, переменчивом, вечно куда-то спешащем мире.

Как развить физический интеллект и использовать его в своей жизни

Когда нам хочется выработать новую привычку, проще всего «наслоить» ее на уже существующую – добавить к чему-то такому, что мы делаем *постоянно* и что уже закрепилось в нашей долговременной памяти и стало неотъемлемой частью повседневности. Данный процесс мы называем наслоением привычек. В нашей книге вы найдете немало советов о том, как этого добиться при помощи так называемых триггеров. Также мы предложим вам ряд рекомендаций и идей для «физически интеллектуальных» шагов.

Эту книгу стоит рассматривать как руководство для тех, кто хочет повысить свою производительность и сформировать такие новые привычки, которые позволят стабильно развивать и углублять физический интеллект на протяжении всей жизни.

Скажем, если вы хотите приучить себя сразу же после пробежки делать упражнения на растяжку, «присоедините» их к тому, что уже и так постоянно делаете в это время, – например, начните упражнения сразу же, как вернетесь домой. Очень скоро это войдет в привычку, и вы заметите положительные перемены и наконец перестанете себя винить за нехватку силы воли.

Новые привычки, накапливаясь, приводят к ощутимому и долгосрочному прогрессу. Это так называемый пошаговый рост: долговременная и сложная задача или процесс – идет ли

речь о выводе продукта на рынок или о том, чтобы выиграть золотую медаль на Олимпийских играх, – разбивается на множество составных частей. Каждую из этих маленьких задач необходимо выполнять, всякий раз прикладывая лишь на один процент больше усилий, – что в конечном счете приведет к существенному улучшению результата. Ведь нет предела совершенству – и не стоит об этом забывать.

ЛЮДИ, С КОТОРЫМИ ВЫ ВСТРЕТИТЕСЬ

В книге описан не только наш с Пэт жизненный и профессиональный опыт. Мы поговорили со своими друзьями, родственниками, звездами спорта и выдающимися представителями мира искусства, а также с нашими клиентами (их имена изменены). Все они щедро поделились личным опытом применения принципов работы физического интеллекта, и мы включили эти мнения и советы в наше пособие в надежде, что они тоже вас вдохновят. Со страниц нашей книги к вам обратятся:

■ **Джаррод Барнс**, специалист по обучению и инновациям, в прошлом играл в американский футбол в составе команды Университета штата Огайо (на позиции защитника), был тренером и игроком команды «Детройтские львы» (входит в Национальную футбольную лигу);

■ **Джоан Бил**, музыкальный менеджер, солистка и певица из Голливуда, раньше работала в Опере Сан-Франциско, где в настоящее время часто выступает в качестве гостя;

■ **Алессандра Ферри**, всемирно известная прима-балерина ассолюта Королевского балета, обладательница многих наград, ранее 22 года проработала в труппе Американского театра балета и 15 – в оперном театре Ла Скала;

■ **Джордж Круиз**, профессиональный регбист (нападающий второй линии, левый фланкер, № 8), играл за сборную Англии и команду «Сарацины» в английской премьер-лиге, способствовал успеху Англии на Кубке шести наций;

■ **Уэйн Макгрегор**, командор ордена Британской империи; хореограф и режиссер, получивший множество наград за свою деятельность; в настоящее время – приглашенный хореограф в Королевском балете. Всемирно известен нововведениями, радикально изменившими современный танец;

■ **Меган Митчелл**, ведущая утренних новостей (США), корреспондент, продюсер;

■ **Камилла Росс**, преподаватель бухгалтерского дела и основатель «Эмерсон Тиэтр Коллаборейтив» – группы, которая ориентируется на молодежную и творческую аудиторию и ставит во главу угла принцип многообразия;

■ **Дон-Мари Флинн Сирренберг**, певица, представительница классической вокальной школы, часто выступает соло и преподает вокал, стипендиатка программы Фулбрайта; исполняла ведущие партии в спектаклях оперных театров Германии;

■ **(Саманта) Клэр Тейлор**, кавалер ордена Британской империи, вот уже десять лет является одним из лучших игроков в крикет в Англии, блистательно проявила себя на Кубке мира 2009 г., обладательница награды «Крикетистка года»;

■ **Карл ван Хауте**, пилот коммерческих авиалиний, бывший капитан и пилот Корпуса морской пехоты США.

В работе над главами о питании и фитнесе нам помогали диетолог Джастин Эванс, доктор-натуропат, бакалавр наук, а также личный тренер и специалист по проблемам продуктивности Роберт Девенпорт.

Объясняем, обучаем, повторяем и выполняем

В последующих главах мы узнаем больше о важнейших химических веществах, которые содержатся в нашем организме, в частности в мозге, и влияют на нас. Потом рассмотрим по отдельности каждую составляющую физического интеллекта (*силу, пластичность, устойчивость и выносливость*) и проанализируем их с точки зрения физиологии и химии.

Далее мы обучим вас некоторым приемам, которые помогут лучше развить в себе все эти элементы физического интеллекта. Мы предложим вам выбрать несколько техник и практиковать их в течение недели, чтобы понять, чего можно добиться при регулярных тренировках. Затем вы должны будете принять конкретные решения и применять эту методику в одном и том же порядке, пользуясь одними и теми же триггерами, – и так каждый день, до конца месяца. Такая стратегия поможет окончательно закрепить новые привычки.

Таким образом мы поступим со всеми четырьмя элементами и за четыре месяца сформируем вашу собственную программу развития физического интеллекта. Можете начать с силы и проработать все четыре элемента по очереди или выполнить тест «Каков ваш уровень физического интеллекта» (www.companiesinmotion.com/HowPhysicallyIntelligentAreYou) и начать с самого существенного для вас элемента. Через четыре месяца вы успешно освоите 20 новых техник, и у вас в запасе останется еще 60 вариантов, к которым можно будет со временем вернуться. По мере приобретения опыта можно будет более творчески подходить к тому, чтобы ваш образ жизни способствовал повышению уровня физического интеллекта.

Всего через несколько недель применения наших техник вы наверняка заметите, что у вас повысилась концентрация внимания и эмоциональная устойчивость. Спустя несколько месяцев вы ощутите приток жизненных сил, заметите, что стали более производительны и выносливы. Последовательно применяя техники развития физического интеллекта, вы создадите условия для стабильного улучшения своих когнитивных способностей, станете мудрее, счастливее и добьетесь куда большего: начнете жить так, как вам самим хочется. То, что сегодня кажется чрезвычайно трудным, завтра предстанет в совершенно ином свете.

Надеемся, что вы будете делать пометки прямо в тексте, загибать уголки страничек и по нескольку раз к ним возвращаться, что наша книга поддержит и обогатит вас и что вы поделитесь новыми знаниями со своими близкими, вдохновляя их на то, чтобы они вместе с вами построили свою собственную программу развития физического интеллекта.

1
Победный коктейль
Химические вещества, управляющие нашим поведением

Чувствуете ли вы биение собственного сердца? Как вдыхаете и выдыхаете воздух? Ощущаете ли все изгибы своего позвоночника? Можете ли уловить свое сегодняшнее настроение и проанализировать, почему оно именно такое? Сосредоточьтесь на каждом из этих вопросов на секунду-другую. И тогда вы начнете более внимательно и более осознанно относиться к тому, что происходит в вашем организме.

Существует восемь ключевых веществ, сочетанием которых можно объяснить действенность и неэффективность, благоприятность и неплодотворность наших реакций на происходящее дома, на работе, в часы досуга. При правильном соотношении этих веществ получается то, что мы называем победным коктейлем.

Ингредиенты коктейля

Адреналин

Нам всем знакомо это особое чувство, которое возникает на ярмарочной карусели, или во время спуска на лыжах с крутой горы, или на первом свидании – или даже тогда, когда мы случайно нажимаем кнопку «ответить всем», дописав довольно личный ответ на письмо. Основные функции адреналина – это 1) повышение пульса и увеличение кровотока в экстренных ситуациях; 2) быстрое высвобождение из запасов углеводов и жира энергии, необходимой мышцам и мозгу для быстрой реакции.

Адреналин пробуждает в нас воодушевление, обусловливает возбуждение и быстроту действий. Он обеспечивает нас энергией для преодоления препятствий, но в то же время способен как ускорить реакцию, так и перевозбудить нас – и вызвать чересчур сильное волнение во время презентаций или переговоров, из-за чего порой бывает трудно сохранить красноречие и ясность мысли. Адреналин – одно из главных химических веществ, действующих в симпатической нервной системе, которая отвечает за быструю реакцию в ответ на угрозу извне. Основной результат действия адреналина – страх и возбуждение.

> **СОВЕТ.** Если чувствуете, что вас охватывает сильное волнение, не сидите на месте: двигайтесь, меняйте положение, пройдитесь, встряхните ногами и руками, чтобы разогнать адреналин.

Ацетилхолин

У вас выдалась напряженная рабочая неделя, так что в пятницу вы ложитесь пораньше и позволяете себе начать выходные с того, чтобы просто поваляться в постели. В субботу утром, не спеша начиная свой день, вы вдруг замечаете, что выдыхаете медленно и чувствуете приятное облегчение. Это значит, что под воздействием ацетилхолина, самого важного вещества для деятельности парасимпатической нервной системы, в работу вступила система восстановления баланса и обновления. Помимо специалистов в сфере науки и здравоохранения мало кто знает об ацетилхолине, однако он отвечает за множество сфер, например за восполнение запасов энергии, возвращение в устойчивое состояние после стресса, обучение и память. Он нормализует пульс после интенсивной нагрузки и восстанавливает равновесие в организме в целом в процессе гомеостаза. Это справедливо в отношении всех видов интенсивной нагрузки – и эмо-

циональной, и умственной, и физической – и всех трех вместе. Основной результат действия ацетилхолина – ощущение внутреннего баланса и гармонии.

> **СОВЕТ.** Для того чтобы быстро расслабиться и стимулировать выработку ацетилхолина после напряженного дня, примите горячую ванну. И обязательно добавьте в воду английскую соль – содержащиеся в ней минералы, такие как магний и калий (необходимые для обновления), впитаются через кожу, и вы ощутите приток энергии – и быстрее заснете.

ДГЭА

Дегидроэпиандростерон – это *тот самый* элемент, от которого сильнее всего зависит наша производительность. Употребление синтетического ДГЭА запрещено спортсменам-олимпийцам, однако мы можем и сами его вырабатывать при помощи специальной дыхательной техники. Этот гормон поддерживает жизненный тонус, выносливость, когнитивные функции, позитивно влияет на долгожительство, работу иммунной системы, мозга и сердца, на долговременную память, скорость реакций и еще многие функции здорового, правильно работающего организма.

Таким образом, ДГЭА и кортизол – это две чаши весов. ДГЭА – маркер возраста, и у людей старше 30 его содержание в организме естественным образом сокращается. И в женском, и в мужском организме стресс и повышение уровня кортизола ускоряют падение уровня ДГЭА, которое ведет к преждевременному старению. Если мы не научимся легко справляться со стрессом, содержание ДГЭА у нас в организме будет уменьшаться чересчур быстро, что нарушит стабильность нервной и эндокринной систем. Если же мы научимся работать в непростых условиях, не испытывая при этом ненужного стресса, то будем стариться гораздо медленнее. Основной результат действия ДГЭА – жизненный тонус.

> **СОВЕТ.** Найдите у себя на браслете Fitbit, смартфоне или устройстве Apple watch приложение, позволяющее управлять своим дыханием. Увеличьте количество времени, которое вы будете ежедневно посвящать усвоению правильной модели дыхания. Это поможет повысить уровень ДГЭА.

Дофамин

Вы когда-нибудь испытывали чувство разочарования, обнаружив, что получили в подарок на день рождения или Рождество совсем не то, чего хотели? Или не получив повышение на работе? Выводило ли вас когда-нибудь из себя то обстоятельство, что кто-то другой ставит себе в заслугу ваши труды? Все эти неприятные ощущения вызваны нехваткой ожидаемой награды, недостатком дофамина, гормона радости.

Дофамин – превосходный мотиватор. Получив его, мы пересматриваем свое поведение и ставим в приоритет действие, которое поможет снова им разжиться, – запойное чтение простенькой, но до безумия интересной книжки, или «залипание» перед экраном, когда вам срочно нужно посмотреть еще один эпизод любимого сериала, или опустошение всей пачки чипсов. Все это примеры умелой манипуляции функциями дофамина, когда в работу включается система вознаграждения. Какими бы ни были последствия, сами по себе ощущения приятны.

Дофамин активизирует множество химических реакций, связанных с выживанием. Не случайно нам нравится вкус еды, вода утоляет жажду, а секс приносит приятные ощущения. Когда нас за что-то хвалили в юности, это непосредственным образом определяет то, чего мы хотим добиться в будущем, – именно поэтому так важно поощрять детские успехи. Дофамин играет важнейшую роль в постановке целей и мотивирует людей к переменам. Основной результат действия дофамина – удовольствие и чувство потребности в чем-то.

Кортизол

Вы когда-нибудь испытывали сильную тревогу и волнение? Проявляли ли нетерпеливость и гнев? Беспокоит ли вас собственное будущее, тревожат ли мысли о том, готовы ли вы к завтрашнему дню? Вините ли вы окружающих в своих неудачах? Или вечно обвиняете только себя?

Все эти состояния вызваны повышением уровня кортизола. Сегодня, когда быстро меняющиеся реалии жизни предъявляют все новые требования, многие борются за то, чтобы показать себя как можно лучше, и кортизол – часть проблемы. Это предельно важный элемент, благодаря которому мы живем. Он заглушает боль, чтобы человек мог драться, даже получив ранение, является важнейшим фактором в работе нервной системы и помогает справиться со сложными задачами или успешно конкурировать с другими (реакция возбуждения), улучшая кратковременную память.

Если мы долго функционируем в условиях стресса, а на наших плечах лежит большая ответственность – или если мы постоянно находимся в ситуации «бей или беги», кортизол накапливается в организме, а мы сами становимся перевозбужденными и слишком встревоженными, начинаем «задыхаться» и хуже работаем, а также принимаем неудачные решения. Это происходит либо когда мы действуем на пределе своих возможностей, взваливая на себя слишком много и идя на непомерный риск (перевозбуждение), либо когда сдаемся (недовозбуждение). В непростых обстоятельствах мы пытаемся мыслить здраво, но потом зачастую отбрасываем наши насущные проблемы или решаем идти по пути наименьшего сопротивления, а не поступать правильно. Основной результат действия кортизола – ощущение тревоги.

СОВЕТ. Стоп! Прямо сейчас попытайтесь найти что-нибудь такое, что вас порадует. Таким образом вы обеспечите себя «наградой», которая вызовет естественный приток дофамина.

Окситоцин

За ужином с семьей или друзьями посещало ли вас когда-нибудь чувство *правильности* происходящего? Ощущали ли вы, что вам нравится здесь находиться, что здесь вы себя чувствуете в безопасности и на своем месте, что люди, окружающие вас, искренне желают вам добра? Надеемся, вы часто испытываете подобные чувства. Их вызывает окситоцин. Уровень окситоцина колеблется в зависимости от нашего восприятия и обработки социальной информации – от того, как вы себя ощущаете в коллективе – своим или чужим; от того, чувствуете ли угрозу. Окситоцин вырабатывается, когда мы кому-то доверяем; он помогает ощутить ответственность за других и способствует социальным связям. Если окситоцина слишком много, мы становимся чрезмерно зависимы от отношений с другими и теряем способность принимать самостоятельные решения или же начинаем считать свое окружение элитарным или исключительным. А вот недостаток этого вещества, напротив, может обусловить ощущение изоляции, а также трудности, связанные с выстраиванием профессиональных взаимоотношений и пониманием того, как получить поддержку при помощи уже имеющихся социальных связей. Нужно научиться самостоятельно повышать уровень окситоцина в организме. Добиться этого можно благодаря эмпатии, помогающей гармонизировать взаимодействие с окружающими и справиться с конфликтами.

Окситоцин необходим для успешной командной работы, поскольку именно он рождает в нас симпатию, любовь, гордость, ощущение, что мы находимся на своем месте. Этот гормон обеспечивает нам прекрасное «эмоциональное самочувствие» – благодаря ему мы ощущаем себя сильнее, действуя сообща, и чувствуем уверенность, проистекающую из осознания того, что мы являемся частью социальной группы. Основной результат действия окситоцина – чувство сопричастности и принадлежности.

СОВЕТ. Прямо сейчас отправьте сообщение человеку, о котором вы много думаете, но с которым уже некоторое время не общались. Можно

спросить, как у него дела, что он думает по тому или иному вопросу, предложить помощь. Тем самым вы повысите уровень окситоцина в своем организме. Обратите внимание, сколько радости это вам принесет – особенно если собеседник ответит!

Серотонин

Серотонин влияет на чувство счастья, статус, удовлетворенность и ощущение благополучия. Благодаря ему мы довольны тем, кто мы есть, и тем, что у нас есть, чувствуем внутри естественный баланс и силы и берем на себя ответственность за собственную роль в обществе.

Серотонин крайне важен для иммунной системы и нашей внутренней уверенности в себе. Кортизол, достигая предельного уровня, заметно снижает содержание серотонина, из-за чего возникает депрессия. Серотонин вырабатывается у нас, когда мы смеемся и улыбаемся, более того, он вырабатывается и у окружающих, когда мы улыбаемся им. Его уровень также можно повысить, если поесть бананов или качественного темного шоколада. Основной результат действия серотонина – чувство счастья.

СОВЕТ. Прибегайте к любым формам медитации – осознанности, дыхательной йоге, технике трансцендентальной медитации – или же просто выделите десять минут в день на то, чтобы посидеть спокойно, сосредоточившись на своем дыхании. И тогда вы заметите, что год пройдет без надоедливых насморков и простуд. Медитация повышает уровень серотонина.

Тестостерон

Тестостерон (как и дофамин) усиливает в человеке стремление к превосходству и новым достижениям. Когда вы чувствуете себя победителем или на ум приходят мысли вроде «Я справился!», ваш уровень тестостерона растет, не снижаясь в течение нескольких минут.

Тестостерон обеспечивает толерантность к риску и уверенность; именно благодаря ему мы чувствуем в себе силы преодолеть трудности. Но тут стоит сделать оговорку: если тестостерона в организме слишком много, мы становимся чересчур уверены в своей победе и как следствие порой пренебрегаем должной подготовкой (скажем, к важному собеседованию). К тому же переизбыток тестостерона мешает командной работе. Однако при нехватке тестостерона мы начинаем побаиваться риска и избегать ситуаций соперничества. Уровень тестостерона можно регулировать, меняя положение тела или при помощи тренировок с сопротивлением. Основной результат действия тестостерона – энергия и ощущение контроля над ситуацией.

СОВЕТ. Чтобы повысить уровень тестостерона, в следующий раз, когда добьетесь чего-то хорошего, вскиньте руки в воздух, как победитель, и громко прокричите: «Да!» Не подавляйте свой восторг. Дайте ему волю и привыкайте к успеху!

Это был перечень восьми важнейших ингредиентов. А теперь рассмотрим, что произойдет, если их соединить друг с другом, и проанализируем, как добиться лучших результатов, меняя соотношение этих веществ. Смешиваем коктейль

Давайте рассмотрим через нашу «химическую» линзу историю успеха Алекса, описанную во введении. Алекс просыпается отдохнувшим, а значит, в течение ночи уровень кортизола (угрозы/стресса/возбуждения) у него достаточно низок для того, чтобы уровень мелатонина (влияющий на качество сна) был довольно высоким. Алекс пользуется физически интеллектуальными техниками сна (о них чуть позже) и знает, как сделать свой сон качественным, даже накануне важных событий.

Утром уровень кортизола поднимается, чтобы разбудить Алекса, но, когда тот узнает тревожные новости, уровень кортизола резко поднимается еще выше, что проявляется сильным напряжением в плечах и спазмом в желудке. Уровни же тестостерона (уверенность и толе-

рантность к риску) и дофамина (ориентация на цель), напротив, падают. Обстоятельства давят на Алекса, мешают выполнению его планов, и в итоге – резкое ослабление мотивации.

Однако потом, распознав опасные симптомы, Алекс меняет положение тела, тем самым пополняя содержание тестостерона, а также делится проблемой с подругой, повышая уровень окситоцина (социальных связей и доверия). Окситоцин и тестостерон понижают высокий уровень кортизола, и Алекс чувствует себя куда лучше.

Широкий шаг и выпрямление плеч способствуют дальнейшему повышению уровня серотонина (счастье, статус, самооценка) и тестостерона. Дофамин начинает активно вырабатываться, когда мы смотрим на сменяющие друг друга виды, и это способствует творческому мышлению. Алекс заходит в поезд и тут же понимает, что делать дальше. В вагоне он выполняет дыхательные упражнения, тем самым выравнивая уровень адреналина (способность преодолевать трудности) и ацетилхолина (способность мыслить трезво), а заодно и стимулирует выработку ДГЭА (повышающего жизненный тонус и выносливость).

Алекс заходит в офис и улыбается своим коллегам, благодаря чему уровни серотонина и окситоцина повышаются и у него самого, и у членов его команды. Он шагает широко, размеренно, целенаправленно, легко и уверенно, повышая уровни тестостерона и серотонина у себя и своих коллег. Свои идеи он излагает ровным и звучным голосом, им же он спрашивает мнения окружающих, намеренно подавляя свою и их реакцию на угрозу и поддерживая у всех оптимальный уровень кортизола и адреналина, тем самым готовя себя и свою команду к тому, чтобы успешно и смекалисто справиться с возникшей проблемой.

Алекс прекрасно знает, что делает. И именно это самое знание того, как важнейшие гормоны влияют на его собственное поведение и поведение окружающих, помогло ему достичь состояния потока и должным образом повлиять на свой «внутренний коктейль». Он выбирает такое поведение, которое поддерживает нужную ему комбинацию.

Мы можем заставить свой организм достичь нужного нам баланса, если больше узнаем о психологии, если сформируем у себя новые привычки и начнем совершать поступки, которые повышают или понижают уровни определенных гормонов.

Вам когда-нибудь доводилось бывать в кабинете, где напряжение буквально разлито в воздухе, где люди переполнены нетерпением и неуверенностью, а проекты то и дело «горят» или же наталкиваются на какие-то преграды? Оказывались ли вы когда-нибудь в семьях, где дети и взрослые уверены в себе, где творческие идеи буквально витают в воздухе и каждый способен спокойно задавать вопросы, обсуждать волнующие темы и сотрудничать с другими, не боясь конфликта? Вам знакомо чувство счастья от работы в команде, от быстрого достижения прогресса в динамичной, спокойной и весьма продуктивной обстановке? Спортивные психологи и сами спортсмены называют последнее состояние «зоной», танцоры (и психолог Чиксентмихайи) – состоянием потока, подразумевая способность с головой уйти в какое-то дело и без особых усилий выполнять его с наилучшим результатом.

Если адреналин подталкивает нас к активным действиям, а ацетилхолин помогает восстановиться, то уровни кортизола и ДГЭА диктуют, *как* именно мы будем действовать и *как* восстанавливаться, а также возникнет ли у нас состояние потока. Переизбыток кортизола понижает уровни четверки гормонов «хорошего эмоционального самочувствия» – дофамина, окситоцина, серотонина и тестостерона, а ДГЭА повышает их.

Если вы сомневаетесь в себе, испытываете тревогу и беспокойство, подавленность и сильную печаль или нередко в понедельник просыпаетесь, пребывая в мрачном настроении, желая завалиться обратно спать и сожалея, что сегодня не пятница, значит, уровень кортизола у вас чересчур высок. Если же вы в преддверии дня полны энтузиазма, мотивации и воодушевления, а также довольны и восприимчивы в минуты отдыха и восстановления, стало быть, уровень ДГЭА у вас весьма высок, а вы в прекрасной форме и готовы к борьбе с трудностями. Физический интеллект станет важной частью вашей личной трансформации и поможет вам как можно

дольше сохранять высокий ДГЭА – это у вас обязательно получится, когда начнете применять и сделаете обыденными техники, которые описаны в нашей книге.

Организм – весьма сложная система, в ней происходит множество химических реакций, на которые мы никак не можем – да и не должны! – воздействовать. Однако чем лучше мы понимаем неврологию, лежащую в основе нашего собственного поведения, тем лучше способны контролировать баланс химических веществ, на который все же *можем* влиять, тем самым влияя и на *силу, пластичность, устойчивость и выносливость.*

Теперь же мы готовы внимательнее рассмотреть первый из четырех элементов физического интеллекта – силу.

Часть I
Сила



Что такое сила?

Быть похожим на утес, о который непрестанно бьется волна; он стоит, – и разгоряченная влага затихает вокруг него.
МАРК АВРЕЛИЙ. РАЗМЫШЛЕНИЯ

Как-то субботним днем Джон арендовал небольшую парусную лодку, чтобы поплавать с семьей по заливу Сан-Диего. Когда они доплыли до места, где залив встречается с океаном, ветер стал угрожающе сильным. Джон понимал, что нужно немедленно повернуть гик, но его пятилетняя дочь опасно перевесилась через борт, высматривая в воде дельфинов, восьмилетний сын, решивший поиграть в пирата, то с криками высовывался из люка, то прятался в него, а десятилетний сын (моряк-любитель) стоял на самом носу судна с таким видом, будто готов в любую секунду прыгнуть в воду. Супруга Джона тем временем находилась на корме и готовила обед, даже не догадываясь о происходящем. Несмотря на надвигающуюся опасность, Джон громким, уверенным голосом позвал каждого из членов семьи по имени и дал всем своим домочадцам четкие инструкции: жене велел увести дочь подальше от края лодки и сесть, младшему сыну – закрыть люк и сесть, а старшему – быстро повернуть гик. Сам же он остался у руля. Опасность миновала – и все благодаря *силе* Джона.

В контексте физического интеллекта сила – это фундаментальная физическая, умственная и эмоциональная способность сохранять здравомыслие в стрессовых ситуациях, стоять на своем, действовать и выражать свою позицию решительно и мудро в непростых, опасных обстоятельствах, *не чувствуя при этом, будто вам угрожают, и не испытывая потребности запугивать окружающих*. Сила помогает нам *ощущать* и *демонстрировать* уверенность. Если же силы не хватает, то при возникновении угрозы наши когнитивные способности ослабевают, и мы зацикливаемся на нападении, побеге, обвинении или попытке не упасть лицом в грязь. Отличительная особенность силы – умение в стрессовой ситуации поддерживать и совершенствовать когнитивные способности и в то же время принимать здравые решения. К счастью, далеко не все ситуации, требующие от нас силы, связаны с прямой угрозой для жизни, как в случае с Джоном. Во многих случаях причина стресса или угрозы кроется в смене работы, болезнях, действиях других людей. В более сложных ситуациях, связанных с личной жизнью, социумом и профессиональной деятельностью, для того чтобы решить проблему конструктивно, необходимо контролировать реакцию на опасность, взрастить в себе ощущение уверенности и того, что вы в состоянии преодолеть все препятствия.

Ощущение физической «заземленности», давления собственного веса на землю или на стул, чувство «укорененности», но не скованности – весьма важный показатель силы. Поза и особенности дыхания тоже весьма важны; более того, для формирования в себе и других готовности к риску и уверенности нужен решительный подход. В этом разделе мы узнаем, как добиться внутреннего ощущения силы и уверенности, проявлять настойчивость, мыслить независимо, действовать мудро и продуктивно и успешнее достигать поставленных целей.

СОВЕТ. Бывало ли так, что вы хотели высказать что-то, но сдерживались, а после ругали себя? В следующий раз скажите себе: «Стоп!», почувствуйте, как вес вашего тела давит на стул, и выговоритесь.

ПОБЕДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ СИЛЫ

Тестостерон

Всем нам необходим тестостерон для того, чтобы быть настойчивыми, стоять на своем и доносить свою точку зрения до других. Когда тестостерона в организме достаточно, мы чувствуем внутри мощную движущую силу, потенциал способности влиять на других.

ДГЭА

Кратковременные колебания уровня ДГЭА почувствовать сложно, однако длительная (многонедельная, многомесячная и даже многолетняя) нехватка этого гормона ощутимо сказывается на нашем состоянии. У людей с «полными резервуарами» ДГЭА в долгосрочной перспективе растет уверенность в себе и стремление к новым высотам. Они подходят к решению проблем стратегически и воспринимают жизнь скорее как игру в шахматы, а не как боксерский матч.

Кортизол

Повышенный уровень кортизола и сопряженное с ним чувство тревоги могут привести к защитному поведению, агрессии или замкнутости. Сила появится тогда, когда мы сможем достичь гармоничного, стабильного, низкого уровня кортизола, чтобы действовать самим, а не реагировать на чужие слова и поступки.

Дофамин

Чтобы мы могли сосредоточиться на насущных задачах и быть довольными собой, в нашем мозге должно содержаться достаточное количество дофамина – однако его переизбытка, как и нехватки, надо всеми силами избегать. Импульсивное, рискованное, беспощадное поведение нередко свидетельствует об излишке дофамина, а вот о его дефиците сигнализирует отсутствие мотивации и радости.

Все вышеназванные химические соединения и гормоны взаимодействуют друг с другом. Многие годы ученые считали, что не что иное, как тестостерон, делает нас агрессивными, однако теперь науке известно, что именно *комбинация* тестостерона и избытка кортизола провоцирует агрессию и асоциальное, эгоистичное поведение.

Баланс – это самое главное. Когда уровни кортизола и тестостерона одинаково высоки, начинается «перевозбуждение». Мы начинаем чрезмерно все контролировать, чересчур строго критикуем ситуации и людей или ведем себя высокомерно, не заботимся об окружающих, стремимся доминировать. Мы становимся слишком напористыми и стремимся опережать события. Однако, если уровень кортизола растет при пониженном тестостероне, у нас начинается «недовозбуждение» – мы делаемся слишком уступчивыми, начинаем во всем винить себя, маскировать собственную слабость при помощи напускной бравады, нервного смеха, быстрой речи,

делаем вид, что мы вполне в себе уверены, но на деле сдаем позиции. Мы нетерпимы к риску и легко ломаемся под давлением.

> **СОВЕТ.** Чтобы узнать, к чему вы склонны – к перевозбуждению или «недовозбуждению», задайте себе несколько вопросов. В состоянии стресса вы…
>
> 1. Бросаетесь в бой – раздаете приказы, требуете ответов, становитесь вспыльчивы и начинаете провоцировать окружающих? Это признаки перевозбуждения. Решение – ОСТАНОВКА: замедлите дыхание, сосредоточьтесь на насущной проблеме, наведите порядок в мыслях, расставьте их по полочкам, отделив главное от второстепенного.
> 2. Застываете, сдерживаете все эмоции и отчаяние, ощущаете внутри сильное смятение, падаете духом, но продолжаете улыбаться? Это «недовозбуждение». Решение – ДВИЖЕНИЕ: уединитесь и дайте выплеск своим эмоциям; побоксируйте воздух, побейте подушку – и приступайте к решению проблем.

Смесь повышенных тестостерона/кортизола/дофамина приводит к ложному ощущению собственного всесилия и может тоже привести к перевозбуждению, беспечности и чрезмерному риску. Кортизол тоже тесно связан с дофамином. Когда мы рады и испытываем положительные эмоции по отношению к кому-то или чему-то и жаждем взаимодействия с другими, срабатывает реакция «притяжения»: уровень дофамина растет, а уровень кортизола оказывается оптимальным. Мы чувствуем себя вознагражденными и поэтому хотим взаимодействовать еще больше, делать еще больше, еще глубже включиться в ситуацию. Однако, когда мы разочарованы, когда нам не хватает мотивации и мы испытываем упадок духа или когда нас что-то злит или печалит, возникает так называемая реакция отторжения – первичная реакция на угрозу, вследствие которой уровень кортизола растет, а дофамина – падает. Ситуация нас никоим образом не вознаграждает – и потому мы инстинктивно отстраняемся от нее или сопротивляемся ей.

Ученые выяснили, что первичные реакции, связанные с угрозой или возможностью получить награду, обусловлены не только нашими базовыми потребностями в пище, воде, убежище и продолжении рода, но и *социальными факторами*. Последние включают в себя статус (признание обществом нашей ценности), ощущение надежности (уверенность в том, что общество сможет удовлетворить наши потребности), автономность (возможность делать выбор и принимать решения независимо), связанность (наличие связей с группой/племенем, стабильность, безопасность, включенность в свою социальную среду) и справедливость (равное распределение труда, сложных задач и ресурсов между людьми в группе). (Подробнее см. в посвященной модели SCARF[2] книге Дэвида Рока, на которую мы ссылаемся в разделе «Литература и другая полезная информация».)

Для силы все это важно в двух отношениях. Во-первых, если мы увидим ситуации, требования и ожидания в их истинном свете, то есть осознаем, что они запускают наши первичные реакции на угрозу (отторжение) или награду (притяжение) в результате повышения уровня кортизола и понижения уровня дофамина, то сможем более обдуманно и спокойно реагировать на обстоятельства. Тогда мы окажемся в положении более благоприятном для того, чтобы действовать разумно.

Во-вторых, если мы будем работать в группах, заниматься организационной или управленческой деятельностью или воспитанием детей, то сможем содействовать сближению людей, создавать условия для возникновения реакции «притяжения» и поддерживать ее. Для этого

---

[2] Status, Certainty, Autonomy, Relatedness, Fairness, т. е. Статус, Уверенность, Самостоятельность, Общность и Справедливость.

необходимо знать и учитывать, что требуется людям для комфорта в социуме, – им нужно, чтобы их вклад ценили (статус), чтобы границы и ожидания были четкими (ощущение надежности), чтобы у них была возможность самостоятельно расставлять приоритеты и принимать решения (автономность), чтобы они чувствовали свою связь с окружающими (связанность) и то, что все члены команды/семьи в равной степени участвуют в общем деле и честны (справедливость).

Развитие силы – долгий и непростой путь длиною в жизнь, непосредственно влияющий на нашу способность отстаивать свою точку зрения, формировать и демонстрировать уверенность в себе и действовать соответственно. Благодаря поддержанию стабильности в нервной и эндокринной системах можно развить глубинную, устойчивую силу, благодаря которой мы поверим в свои возможности и приведем к успеху себя и окружающих, сохраняя при этом реалистичный взгляд на происходящее. Сила и способность мудро ее применять позволяют нам содействовать прогрессу – собственному и окружающих, – формируя среду, где царят готовность преодолеть трудности и стремление достичь большего. Давайте начнем наш путь к физическому интеллекту и познакомимся с несколькими основополагающими техниками, которые помогут развить в себе силу.

2
Осанка
Как наша поза влияет на уверенность в себе

Сегодняшний огромный дуб – просто вчерашний желудь, настоявший на своем.
РОЗА ПАРКС

Наша манера держаться невероятно важна, поскольку влияет на наше мышление, эмоции, поступки. Все родители бессознательно ждут от своих детей силы и уверенности. Многие помнят, как в детстве их постоянно просили выпрямить спину, поднять подбородок, расправить плечи. Если честно, мои клиенты часто говорят: «Вы бы очень понравились моей маме!» Что ж, ваша мама точно знала, о чем говорит. Хорошая осанка помогает ощущать и демонстрировать уверенность и готовность к действиям. Благодаря ей легкие вбирают в себя больше воздуха, а механизм дыхания начинает работать значительно эффективнее, вот почему сначала поговорим об осанке.

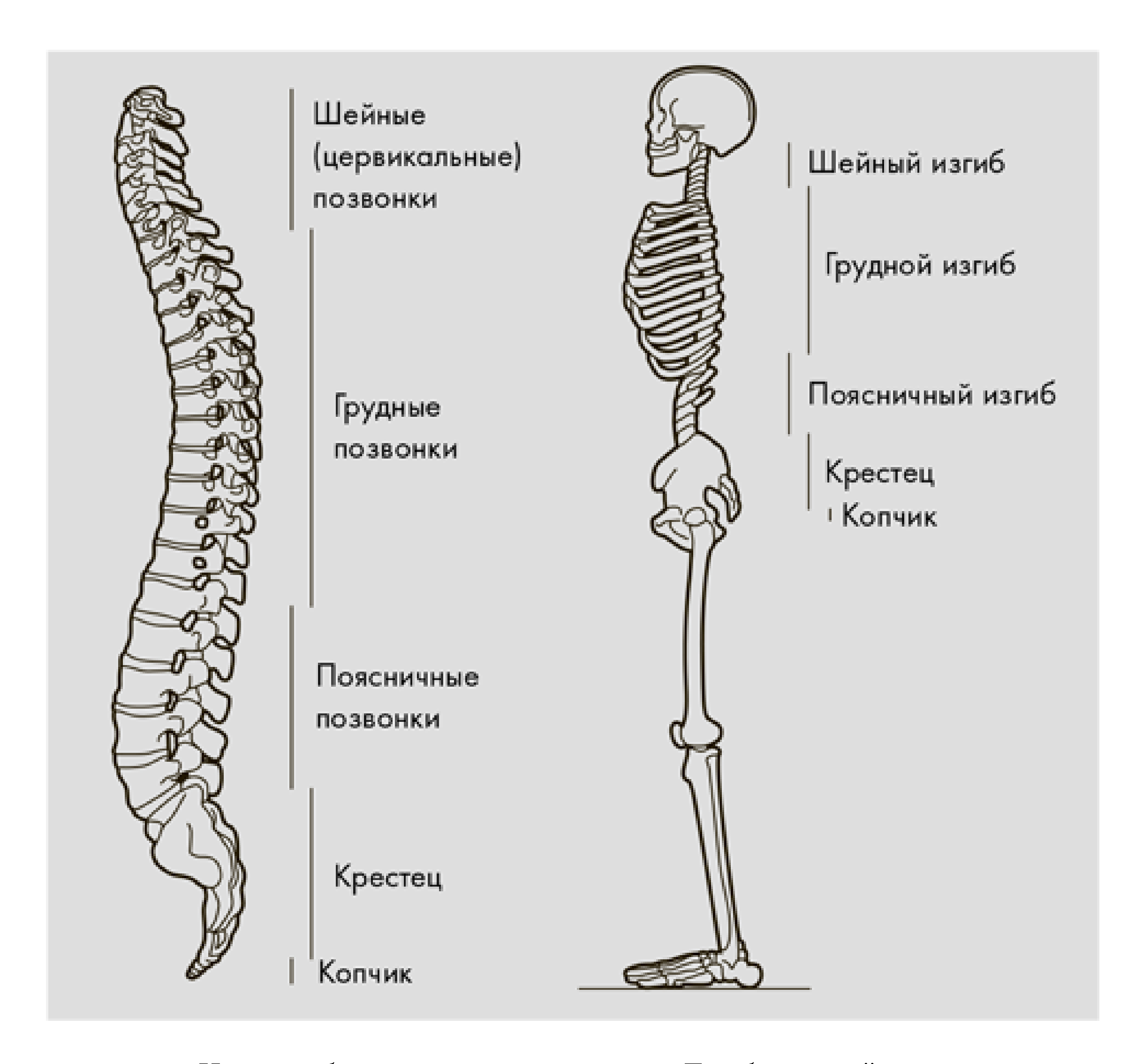
АНАТОМИЯ ОСАНКИ

Позвоночник – удивительная, сложная и притом весьма гибкая структура. Он начинается у основания черепа, а заканчивается тазом и служит своеобразной колонной, держащей на себе вес нашего тела и защищающей спинной мозг. На позвоночнике есть три природных изгиба, которые делят его на три отдела: цервикальный (или шейный, в него входят шея и верхняя часть спины), торакальный (плечи и грудь) и поясничный (поясница, нижняя часть спины). Изгибы придают позвоночнику форму буквы S, если посмотреть сбоку, и помогают гармонично распределять вес тела, чтобы мы не падали вперед и не заваливались назад. (На самом деле позвоночник находится не совсем сзади, как может показаться, а практически по центру человеческого тела. Благодаря этому мы не опрокидываемся.)

Позвоночный столб состоит из позвонков, разделенных дисками из фиброзной ткани, и спинного мозга, включающего в себя нервы центральной нервной системы и столб спинномозговой жидкости. Спинномозговая жидкость предохраняет мозг и нервы центральной нервной системы в условиях высокого давления.

Самый верхний позвонок называется *атлантом* по имени героя древнегреческих мифов, державшего на своих плечах небесный свод. С помощью этого позвонка можно, например, кивнуть. Второй позвонок называется аксис, и благодаря ему мы можем отрицательно мотать головой из стороны в сторону.

На противоположном конце позвоночника – в задней части таза, между двумя тазовыми костями – находится *крестец*, треугольная кость. Вес позвоночника, грудного отдела (грудной клетки и внутренних органов), шеи и головы распределяется на кости таза и через тазобедренные суставы переходит на кости ног и стоп.



Ноги как бы крепятся к костям *таза*. Тазобедренный сустав – прочное соединение, но оно довольно подвижно, благодаря чему человек может свободно ходить и стоять.

Копчик – это остаток хвоста, который когда-то давно был у человека и помогал ему сохранять равновесие. В норме копчик не должен ни загибаться вовнутрь, ни сильно выпирать назад. Можно мысленно продлить его вниз, перпендикулярно полу – приблизительно таким и был человеческий хвост, которым люди пользовались примерно как кенгуру.

Ноги помогают сохранять устойчивость и передвигаться благодаря суставам, расположенным в бедре, колене и лодыжке. Важно, чтобы мышцы икр и бедер, а также ахиллово сухожилие и большие ягодичные мышцы не перегружались – тогда сухожилия ног смогут амортизировать нагрузку, за счет чего нам станет проще двигаться. Лыжники и гольфисты прекрасно знают, как важно не перенапрягать колени для того, чтобы достичь устойчивости и плавности.

Стопа – чудесная и загадочная костная мозаика, которая распределяет вес тела по земле и ежесекундно подстраивается под наши движения, чтобы мы не утратили равновесие. Если позвоночник помогает нам сохранять вертикальное положение, то стопы удерживают нас на земле, словно корни мощного дерева.

Руки «крепятся» к похожей на вешалку костной структуре, сформированной ключицами спереди и лопатками сзади. С помощью рук мы дотягиваемся до нужных предметов и жестикулируем, то есть общаемся.

Голова на самом деле невероятно тяжелая. Кости черепа защищают плотное, компактное мозговое вещество. Голова удерживается в равновесии при помощи первого позвонка. Благодаря атланту и ровному положению головы мы можем осматривать окрестности и принимать нужное положение для оптимального зрительного контакта друг с другом.

Кости *нижней и верхней челюстей* соединяются в месте рядом с ушами. Челюсти двигаются достаточно свободно, так что мы можем жевать, говорить и придавать лицу то или иное выражение. Когда челюсти крепко сжаты, возникает напряжение, из-за которого шейный изгиб позвоночника сокращается и голова утрачивает ровное положение. Когда челюсти разжимаются, задняя часть шеи и горловая область приходят в равновесие, что сказывается на звучании нашего голоса.

Когда все кости находятся в правильном положении, мышцы пресса без труда поддерживают позвоночник. Но если имела место травма со смещением или эти мышцы значительно ослаблены, их необходимо укреплять. Это также важно, если вы занимаетесь тяжелым физическим трудом или спортом.

Поза победителя

Рост – важный фактор, влияющий на наше эмоциональное самочувствие, и нужно уметь правильно им пользоваться. Невысокий человек вполне может производить впечатление триумфатора, а рослый – выглядеть сломленным в зависимости от положения головы и позвоночника. Исследования, проведенные в 2012 г. в Вашингтонском и Корнеллском университетах, показали, что то, насколько мы уверены в себе, определяет нашу оценку собственного роста.

Если мы с кем-то соревнуемся или принимаемся за новое либо рискованное дело, весьма важно встречать все трудности с гордо поднятой головой – это поможет справиться с эмоциональным и умственным напряжением. Английский регбист Джордж Круиз так описывал свои впечатления от новозеландского танца хака[3]: «Я чувствовал себя очень странно – казалось, меня вызывали на битву, не давая возможности драться. Конечно, я понимал, что это – традиция, имеющая под собой крепкий культурный фундамент, что это своего рода привилегия, а вовсе не оскорбление, но в какой-то момент поймал себя на том, что вытянулся чуть ли не на дюйм, чтобы показать, что совсем не боюсь грядущей схватки».

Важное значение имеет не только рост, но и широта плеч, жестов и шага. Охотники масаи[4] обычно наблюдают из укрытия за тем, как лев убивает свою жертву, потом они подходят к хищнику, когда тот начинает есть, и широко раскидывают руки в стороны, занимая как можно больше пространства. Лев убегает и только потом понимает, что его одурачили. За это время масаи успевают отрезать лучшие куски мяса для своих семей.

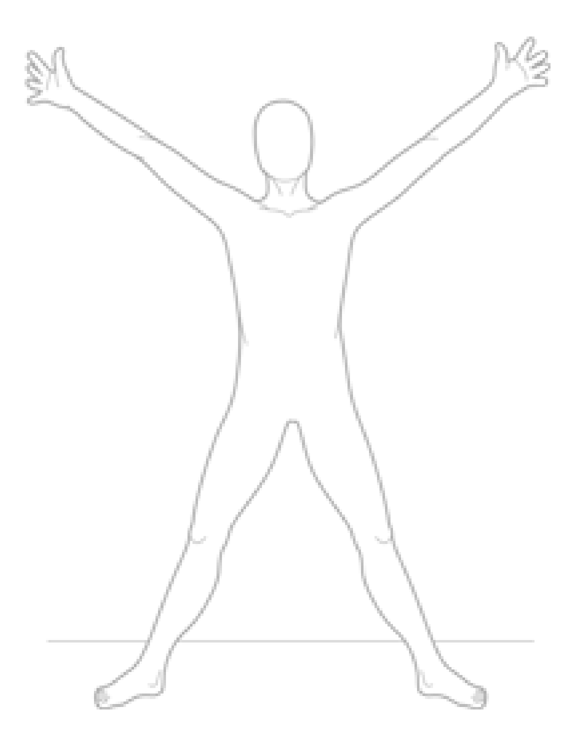
Когда мы широко раскидываем руки и ноги и принимаем открытую позу (напоминающую морскую звезду), занимая собой как можно больше пространства, у нас повышается уверенность в себе и готовность к риску. Мы в нашей Companies in Motion называем это положение тела позой победителя, потому что оно буквально источает уверенность в себе и успех.

---

[3] Хака – ритуальный танец новозеландского народа маори, который сопровождается криками, топаньем, ударами в грудь и т. д. Нередко исполняется новозеландскими спортсменами перед матчами, чтобы устрашить противника. – *Прим. пер.*

[4] Масаи – африканский коренной народ, живущий в Кении и Танзании. – *Прим. пер.*

Когда я принимаю позу победителя, я тут же чувствую, что все мои тревоги и заботы ослабевают, и смело иду навстречу сегодняшним трудностям.



СОВЕТ. Вспомните, как бегали в детстве с горы, широко расставив руки (наверняка с вами такое случалось?), или как стояли, раскинув руки, а сильный ветер дул вам в лицо. Снова примите эту детскую позу. Такое положение тела в любой момент поможет вам пробудить в себе былую уверенность.

Наблюдая за своими клиентами, я прихожу к выводу, что поза победителя особенно эффективно помогает ослабить нервное напряжение, вызванное повышением уровня кортизола и адреналина. Однажды к нам в Companies in Motion обратился один молодой сотрудник отдела продаж, который очень страдал оттого, что сильно краснеет перед каждым своим рабочим звонком. Учитывая, что работал он в офисе с открытой планировкой, ему каждый раз было ужасно неловко перед коллегами, и ситуация только усугублялась. Но проблема быстро разрешилась после того, как наш клиент начал перед звонками выходить в туалет и там принимать позу победителя и делать особую дыхательную гимнастику (см. следующую главу).

От открытости позы зависит и то, как нас воспринимают окружающие. Когда мы «раскрываемся» и наглядно заявляем о своем присутствии, мы показываем миру свою уверенность в себе, готовность предпринять реальные действия. Несколько лет назад я работала с министром британского правительства, которому было чуть за 60. Ему удалось укрепить свое влияние на работе благодаря переменам в осанке. До нашей встречи он много лет сутулился. Однако, когда он научился ослаблять напряжение в ногах и бедрах (что позволило нижней части позвоночника лучше поддерживать верхнюю), он смог расправить плечи, вытянуть шею и поднять голову. И тогда в глазах окружающих он стал выглядеть сильным и вовлеченным в процесс, а не отсутствующим и отрешенным. Вот отличный пример того, что меняться никогда не поздно.

СОВЕТ. Упритесь стопами в пол, выпрямите спину – и сразу же заметите, что сосредоточиться стало легче и мысли прояснились.

Взаимосвязь между осанкой и лидерством

Для руководителя осанка имеет огромное значение. Исследование 2010 г., проведенное в Стэнфордском университете, показало, что в критической ситуации руководство чаще переходит к людям с открытой осанкой, а не к тем, *за кем формально была закреплена роль лидера*. Оглядите комнату, найдите человека с самой открытой и широкой позой и приметьте его. Велика вероятность того, что в будущем он встанет у руля и возглавит команду.

МЭНДИ ПРИВОДИТ СВОЮ КОМАНДУ К УСПЕХУ

Четверг, полдень. Мэнди с коллегами собрались в переговорной и активно готовятся к важной презентации отдела продаж, назначенной на следующее утро. Неожиданно звонит клиент и сообщает, что он подумывает и о сотрудничестве с конкурентом. И дело не только в том, что конкурент лидирует на рынке. Человек, который принимает решения в компании клиента, раньше работал на эту конкурирующую компанию и там у него осталось немало друзей. Все эти обстоятельства могут помешать успеху Мэнди и ее коллег.

Мэнди чувствует угрозу, и уровень кортизола у нее резко подскакивает. Сердце начинает биться быстрее, а температура тела повышается. Мэнди понимает, что необходимо срочно сплотить команду и внушить ей уверенность. Она объявляет короткий перерыв и, когда все выходят из комнаты, отходит подальше от стола и широко раскидывает руки в стороны. Эта открытая, широкая поза дает ей возможность ослабить воздействие кортизола и набраться храбрости. Через считаные секунды она чувствует, как химические процессы в организме меняют ее настроение. Подавленность и бессилие сменяются уверенностью и стремлением двигаться к своей цели.

Она вдруг вспоминает, что не так давно ее команда справилась с очень похожей проблемой, и решает напомнить коллегам об этом. Воспоминание об этом провоцирует выброс дофамина в мозг, и у Мэнди тут же улучшается концентрация и усиливается готовность шагнуть навстречу трудностям. Когда все снова собираются в переговорной, Мэнди выпрямляется во весь рост, расправляет плечи и встает посреди комнаты; она берет ситуацию под контроль, как и подобает лидеру. Рассказывает коллегам, почему верит в их общий успех, и объясняет, как, добавив одну небольшую фразу во вводную часть доклада, можно добиться того, чтобы клиент понял ценность их уникального предложения, выгодно отличающую его от предложения конкурента. Через пару минут настроение в переговорной меняется и ко всем возвращается уверенность. Команда вносит небольшие изменения в презентацию, входит в состояние потока и добивается поставленной цели.

А что было бы, если после того, как коллеги вышли из комнаты, Мэнди осталась бы сидеть на своем месте, ссутулившись и съежившись, и поддалась тревоге вместо того, чтобы поискать выход из сложившейся ситуации? Если бы она допустила мысль о том, что у конкурента и впрямь больше шансов на победу? Если бы во время разговора с командой она лишь напустила на себя уверенный вид и окружающие все равно почувствовали бы ее сомнения? Велика вероятность, что тогда команда утратила бы уверенность в ценности своей работы. Не исключено, что они не смогли бы войти в состояние потока. К счастью, Мэнди изменила реакцию своего организма на стрессовую ситуацию,

что помогло ее команде поступить точно так же. Мэнди и ее коллеги не растерялись, а успешно скорректировали свою презентацию перед лицом конкуренции.

Концентрация, настроение и осанка

Уровень концентрации и настроение людей, находящихся в одном и том же помещении, зачастую зависит от их поз. Поза нередко «заразна». Доводилось ли вам бывать на совещаниях, большинство участников которых явно скучали и сидели откинувшись на спинки стульев, ссутулившись над ноутбуками или облокотившись на стол? Во время знакомства с техниками коррекции осанки многие говорят мне: «Но ведь так удобно откидываться на спинку и скрещивать руки на груди!..» Возможно, и так, но тут дело лишь в привычке и мышечной памяти – их легко можно заменить менее расслабленной позой, которая поможет стать внимательнее и повысить осознанность текущего момента.

СОВЕТ. В следующий раз, когда окажетесь на аналогичной встрече, проведите эксперимент: попробуйте положительно повлиять на темп и характер взаимодействия при помощи осанки. Со временем вы заметите, что остальные тоже стали держаться более открыто и сосредоточенно.

Мы все – разные

Наши тела отличаются друг от друга – мир интересен и прекрасен именно своим разнообразием. Люди с любой фигурой и ростом могут завладеть всеобщим вниманием. Взять хотя бы невысоких людей – например, артиста Сэмми Дэвиса-младшего, актера Дэниэла Рэдклиффа или Симону Байлз, американскую гимнастку, обладательницу олимпийского золота, – все они способны управлять целым зрительным залом или стадионом.

В 2002 г. я ставила танцы для «КандКо», всемирно известной танцевальной труппы. Среди артистов в ней есть невысокие люди и люди с ограниченными возможностями; некоторые танцуют в креслах-каталках или с парализованными или ампутированными конечностями. Каждому из них удалось покорить сцену – при помощи своего неповторимого тела. Вместе с «КандКо» мы объездили весь мир и бывали как в прогрессивных странах, так и там, где людей с ограниченными возможностями прячут от общества.

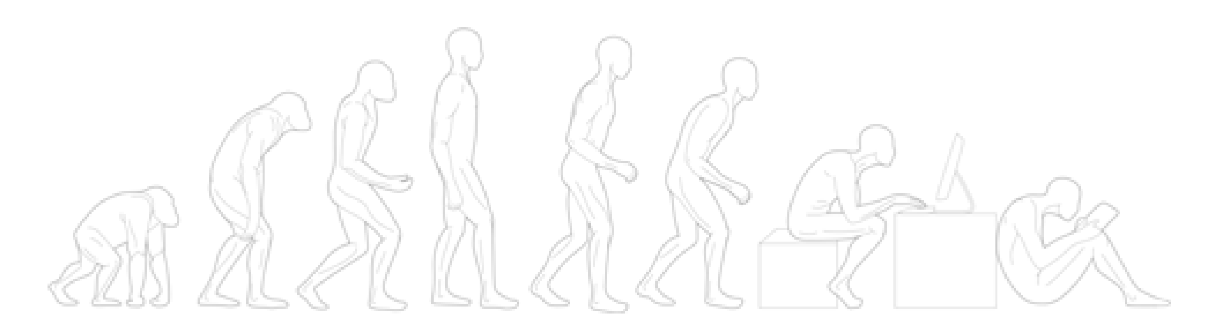
После каждого выступления на танцоров обрушивался шквал оваций – зрители благодарили артистов не только за прекрасный танец, но и за то, что те сломали их стереотипные представления о людях с ограниченными возможностями.

СОВЕТ. Вспомните ситуации, когда ваше тело помогло вам достичь значимых результатов – провести важную презентацию, отстоять свои взгляды, – или сделать что-нибудь доброе, например перевести кого-то через дорогу или поучаствовать в благотворительном забеге. Никто не совершенен, и нужно уметь извлекать максимум из того, что дано нам природой.

Осанка – это не фиксированное, неизменное положение, и мы вполне можем научиться чувствовать себя легко в нашем неповторимом теле. Если мы начнем *мыслить* и *действовать* открыто и свободно, то и со стороны будем *казаться* открытыми и свободными и сможем занять лидерские позиции.

Работа за компьютером и осанка

Многие из тех, кто подолгу сидит перед монитором, замечают, что голова у них вытягивается далеко вперед, поближе к экрану, как бы перпендикулярно позвоночнику, и поддерживается скорее мышцами шеи и плеч. Такая поза создает огромное напряжение в этих хрупких частях тела. Нужно найти такое положение равновесия, при котором голова останется на вершине позвоночного столба, а напряжение в плечах и шее не возникнет.



Дофамин, гормон радости, вырабатывается куда активнее при работе онлайн, потому что с помощью интернета можно достигать большего за меньшее время. Нас долго не оставляет ощущение новизны, нами движет интерес (а то и зависимость).

Однако, когда мы долгое время сидим ссутулившись, выпятив челюсть и изогнув спину, легким не хватает места для расширения, из-за чего в крови повышается содержание углекислого газа, что в свою очередь провоцирует подъем уровня кортизола. Стабильно повышенный кортизол ухудшает наши когнитивные способности, препятствует умственной работе и эмоциональной стабильности. Многие люди страдают от чрезмерного мышечного напряжения в области плеч – не в последнюю очередь из-за того, что мы столько времени проводим у компьютеров. Все это ощутимо влияет на наши мысли и настроение во время работы. Исследование 2014 г., проведенное в Германии Рурским университетом совместно с Университетом Хильдесхайма, показало, что мельчайшие изменения в том, как мы сидим, влияют на наше восприятие и память.

Если мы проводим в сгорбленном положении весь день, тело привыкает к позе проигравшего. Нужно следить за напряжением в челюсти и шее во время работы, потому что челюсть соединяется с шейным отделом позвоночника. Напряжение в этой области негативно сказывается на позвоночном столбе и мешает островковой доле мозга собирать и обрабатывать информацию и извлекать из памяти нужные сведения, а это означает, что мы не чувствуем, что происходит в нашем собственном теле.

Потренируемся. Осанка

Упражнение: эксперименты с осанкой

Представьте, что вам на электронную почту пришло письмо, которого вы опасались. Ссутультесь, опустите плечи, примите свою любимую позу человека, утратившего всякую волю к жизни. А потом попытайтесь произнести вслух: «Я сохраняю уверенность и оптимизм!» (Не бойтесь почувствовать себя глупо – это всего лишь эксперимент.)

Как ощущения? Вышло не очень убедительно, правда? Возможно, потому, что при таком положении тела мы просто не можем сохранять уверенность и оптимизм: наша физиология, разум и психика просто не соотносят эти слова с нашей позой.

А теперь попробуйте выпрямиться, разведите руки в стороны, чуть выше линии плеч, поверните ладони вперед и растопырьте пальцы, примите открытую, свободную позу победителя. Скажите: «Я подавлен и утратил всякую мотивацию».

Снова выглядит странно, верно? *Практически невозможно* чувствовать подавленность и отсутствие мотивации в такой открытой и свободной позе, как невозможно и думать и говорить о них. Возникает весьма противоречивое ощущение.

Давайте поработаем с идеей этой самой свободы, объединив мысли и тело.

Представьте, что стоите или сидите перед мощным источником света и его лучи пронзают ваше тело насквозь. Пусть свет заполняет пространство между вашими костями так, чтобы на стене напротив нарисовалась тень безупречного скелета и каждая косточка была четко видна – словно скелет мог бы распасться, если бы его не удерживали мышцы и кожа. Пока вы представляете себе эту картину, ваш мозг посылает по кинетической цепи нервов сигналы и мышцы дают телу команду «раскрепоститься», открыться.

А теперь поговорим о «заземленности». Представьте, что стоите в электричке или вагоне метро, перенапрягая колени. Легко или трудно упасть, стоя в такой позе? Если ваши колени перенапряжены, высока вероятность того, что вы упадете вперед, поэтому сбросьте ненужное напряжение (расслабив мышцы икр, бедер, ягодиц, а также ахиллово сухожилие), не теряя при этом равновесия. Тогда точно не упадете.

Теперь вы и впрямь твердо стоите на ногах и ваша поза свободна и открыта. Давайте проработаем ее более детально.

Упражнение: как правильно стоять и ходить

Осанка – важная основа физического интеллекта. Сначала вам понадобится тихая комната, где проще сосредоточиться. Начав развивать свой физический интеллект, в первую неделю тренировок занимайтесь ежедневно по десять минут описанными ниже упражнениями. Выполняйте их не спеша, по очереди.

Прежде всего усвойте, как правильно стоять и ходить, – это поможет понять, как держать спину, когда вы сидите. Поставьте рядом стул, чтобы можно было быстро переключиться на отработку осанки в сидячем положении.

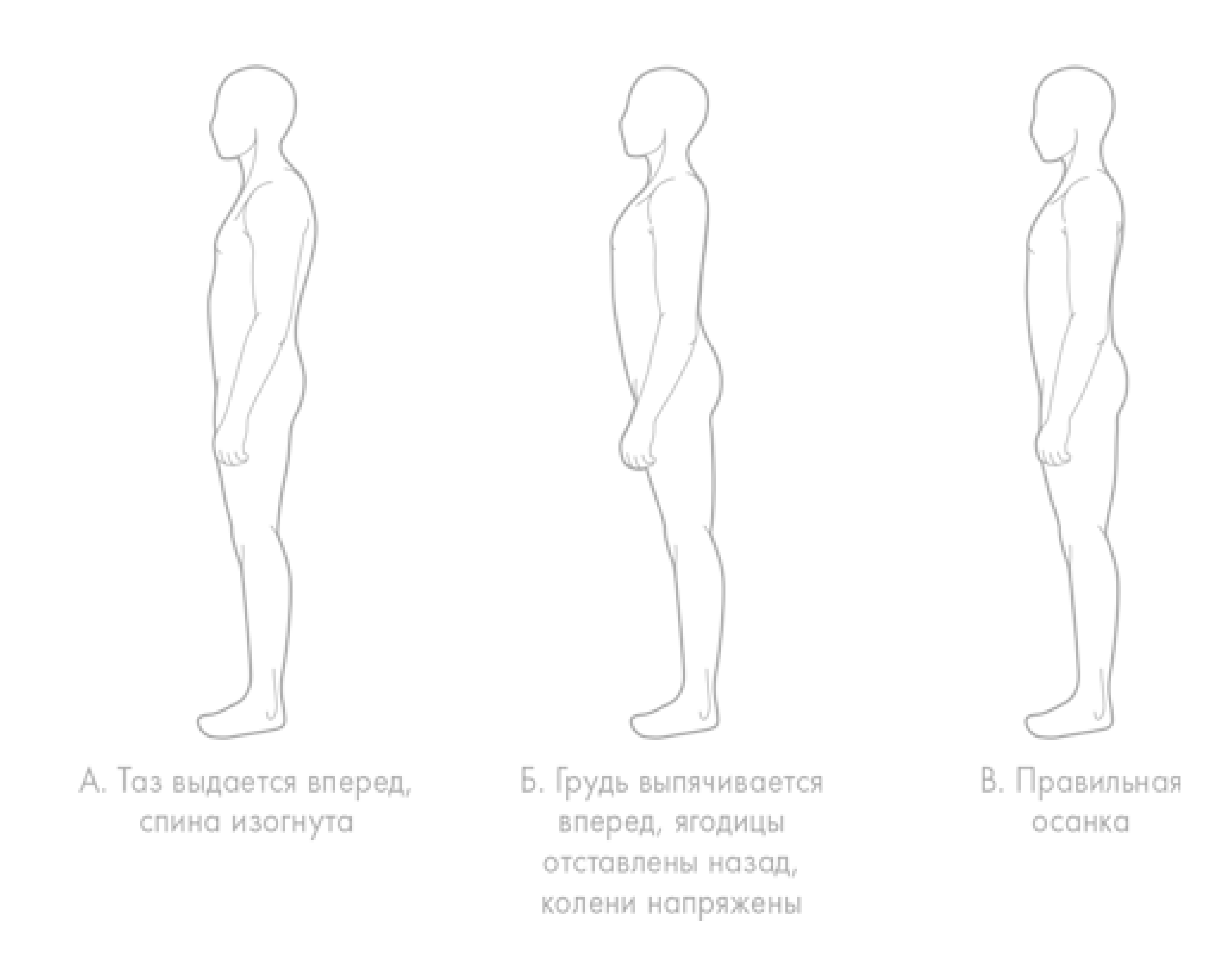
Шаг 1. Расслабьте суставы

■ Встаньте и проверьте положение бедер и таза относительно ног и стоп. Обратите внимание, не выдвинут ли таз вперед или назад, не изогнут ли позвоночник, не выпячиваете ли вы грудь и ягодицы. Найдите комфортное «срединное» положение. Вспомните о воображаемом хвосте – мысленно продлите его до земли и представьте, что он помогает вам балансировать на манер хвоста кенгуру.

■ Расслабьте мышцы бедер и большие ягодичные мышцы, чтобы ослабить напряжение в коленях. Сгибать ноги не нужно, просто расслабьте их и дайте отдых суставам. Как ощущения?

■ Максимально расслабьте голеностопный сустав. Найдите такое положение, в котором вес вашего тела будет приходиться не на лодыжки, а на стопы. Поэкспериментируйте с равновесием: переместите вес вперед, назад, вправо, влево – пока не отыщете положение, при котором лодыжки будут не перенапряжены, но готовы к ходьбе.

■ Попробуйте вытянуться, расслабив все суставы, так, словно вы вот-вот сядете на стул, согнув ноги в бедрах, коленях и у лодыжек.



Шаг 2. Почувствуйте «твердую почву»

■ Необходимо расслабить суставы лодыжки, коленей и бедер, чтобы стопы распределили ваш вес по земле (полу). Пройдитесь и ощутите, как вся стопа – от пятки до кончиков пальцев – соприкасается с полом, и постарайтесь расслабить ноги от бедра. Пусть колено одной ноги расслабляется и сгибается каждый раз, когда вы поднимаете другую ногу для следующего шага, и лодыжки не испытывают никакого напряжения. Прежде чем ставить пятку на землю, насладитесь «свободным полетом» нижней части ноги.

■ Каждый раз, когда будете ставить ногу, обратите внимание на то, как вес вашего тела при помощи костей стопы уходит в землю, прямо к вашим «корням». Обратите внимание, сопровождается ли это физическое ощущение какими-либо переменами в вашем умственном и эмоциональном состоянии. Изучите это ощущение собственной «полновесности», основательности.

■ Остановитесь так, чтобы обе стопы стояли параллельно друг другу и стопа находилась прямо под бедром – не нужно расставлять ноги чересчур широко или, напротив, слишком близко друг к другу. Представьте под каждой стопой треугольный постамент, два угла которого располагаются под подушечкой стопы, а еще один – под пяткой. Почувствуйте, как ваш вес распределяется по этому постаменту, – при этом важно, чтобы вес, приходящийся на подушечку и на пятку, был одинаковым.

■ Еще разок пройдитесь по комнате. Представьте, что из макушки у вас тянется тонкая нить, за которую вы подвешены к потолку, и в то же время вообразите, что гравитация тянет вас вниз. С каждым шагом отчетливо чувствуйте треугольные постаменты под ногами и соприкосновение стопы с полом.

■ Шагайте медленно, сосредоточьтесь на ощущении земли (пола) под ногами. Обратите внимание на то, как неспешность пробуждает в вас чувство уверенности.

■ Приучите себя и к чувству свободы и раскованности, и к «заземленности». Это две части одного целого, и они сопутствуют нам постоянно, при каждом шаге, при каждом движении.

Шаг 3. Станьте выше и шире

■ Примите ненадолго позу победителя. Раскройтесь и вытяните конечности, как морская звезда: станьте как можно выше и шире – расставьте ноги, руки, раскройте ладони, растопырьте пальцы, широко распахните глаза и всмотритесь вдаль, используя периферийное зрение. Дышите глубоко. Останьтесь в таком положении на несколько секунд, не напрягаясь, не застывая – сохраняйте открытость и ощущение свободы.

■ Не теряйте этого ощущения. Представьте, что по-прежнему занимаете много места, а сами в это время медленно верните ноги в исходное положение так, чтобы стопы находились под бедрами, а руки опустите вдоль тела, принимая более естественное стоячее положение. Снова представьте поток света, проникающий сквозь кости вашего скелета.

■ Удостоверьтесь, что стопы находятся под бедрами, параллельно друг другу.

■ Представьте, что между позвонками у вас пустое пространство.

■ Положите одну ладонь себе на макушку и аккуратно нажмите на голову так, словно хотите осторожно надавить на позвоночные изгибы. (При этом следите, чтобы голова не наклонялась вперед и не откидывалась назад.) Повторяйте нажатия в течение минуты. А теперь устраните это давление, убрав руку. Чувствуете, что позвоночник распрямился, словно увеличив ваш рост? Ощущаете себя выше, легче, прямее? Вы должны почувствовать, что пространство между позвонками расширилось. Выполняя следующее упражнение, сохраняйте «достигнутую высоту».

■ Сосредоточьтесь на расположении головы, как бы венчающей собой позвоночник, постарайтесь прочувствовать «атлант» (первый позвонок) – несколько раз кивните, а потом и аксис (второй позвонок) – для этого отрицательно покачайте головой. Голова должна легко балансировать на позвоночном столбе, а горло и задняя часть шеи – удлиниться и расслабиться.

■ Опустите голову вперед так, чтобы в задней части шеи возникло и пропало напряжение. Останьтесь в таком положении на десять секунд.

Шаг 4. Наклонитесь вперед, чтобы удлинить позвоночник

■ Медленно опустите голову и сделайте наклон вперед. Так же медленно наклоняйтесь все ниже, сбрасывая напряжение с плеч и рук (пусть они висят свободно). Тяните поясницу и заднюю часть ног (ахилловы сухожилия), можно немного согнуть ноги в коленях. Нужно стремиться к тому, чтобы нижняя часть позвоночника оказалась наверху, а верхняя – внизу. Когда достигнете предела, комфортного для ахилловых сухожилий, сделайте несколько глубоких *вздохов* (выдыхайте свободно и с облегчением) и застыньте на пять секунд.

■ А теперь повторите упражнение в обратном порядке. Медленно выпрямите спину и голову, возвращая в исходное положение позвонок за позвонком так, будто по кирпичику восстанавливаете стену.

■ И наконец выровняйте голову так, чтобы подбородок и взгляд не опускались слишком низко и не поднимались чересчур высоко. Необходимо удлинить заднюю часть шеи и не забыть расслабить челюсть.

■ Найдите такое положение, в котором нужно затратить минимум мышечных усилий для сохранения вертикального положения спины и головы.

Шаг 5. «Раскройте» плечи

■ Поднимите оба плеча как можно выше, задержитесь в таком положении на пять секунд и опустите плечи. Повторите упражнение три раза.

■ Поднимите плечи и сделайте ими одно вращательное движение вперед, затем – одно назад. Повторите каждое движение по три раза.

■ Расправьте плечи во всю ширину, а потом как можно сильнее подожмите их – и затем снова расправьте. Повторить три раза.

■ Сделайте плечами еще одно вращение назад и сцепите руки за спиной. Потяните грудные мышцы и «раскройте» грудную клетку (на этом этапе можно немного поднять голову). Останьтесь в таком положении, медленно досчитайте до десяти, глубоко дыша, и расслабьтесь.

■ Расцепите ладони за спиной и дайте плечам самим найти себе место – не возвращайте их в исходное положение. Вы поймете, что растяжка грудных мышц помогла «раскрыть» плечи. Чувствуете, что они стали шире, свободнее? Представьте, что они свободно разлетаются в стороны и дотягиваются до стен вашей комнаты.

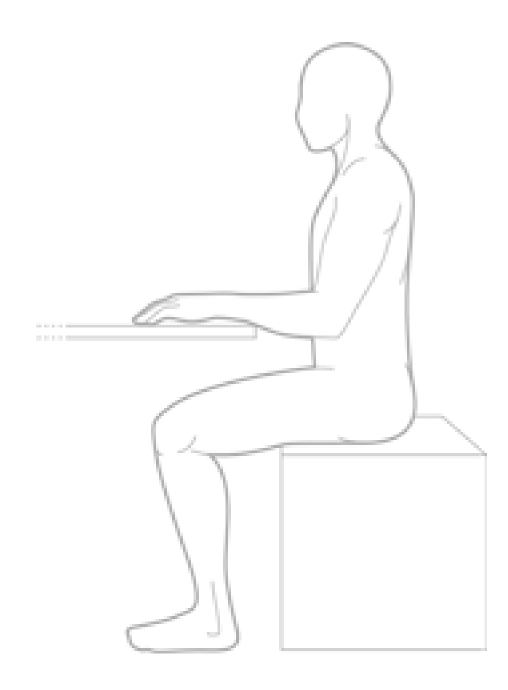
■ Представьте себе широкие, расслабленные плечи. У вас должно возникнуть приятное чувство, если только вы не испытываете болезненного напряжения в шее и плечах. Если так, плавно и очень медленно повторите шаг 5 – он очень хорошо помогает справиться с напряжением.

(NB. Если у вас повышенное давление, боли в спине или любых других частях тела или есть какие-либо заболевания, которые могут усугубиться из-за наклонов вперед или вращений плечами, проконсультируйтесь у своего лечащего врача, остеопата или физиотерапевта, прежде чем тренировать эти части тела.)

А теперь рассмотрим, как можно применить те же принципы к сидячему положению.

Осанка в сидячем положении

В сидячем положении гораздо сложнее постоянно сохранять правильную осанку. Даже мне порой хочется обвить ногами ножки стула или закинуть ногу на ногу. А порой я ловлю себя на том, что при мысли о чем-то серьезном невольно сутулюсь.



Но, вообще говоря, нужно как можно чаще сидеть с прямой спиной, уперев обе стопы в пол. В течение дня обращайте внимание на потребность сменить положение и меняйте его, позволяя себе иногда откинуться назад, согнуть спину или, напротив, вытянуть позвоночник или шею.

Упражнение: учимся правильно сидеть

Принципы правильной осанки в сидячем и стоячем положении одинаковы. Им надо следовать постоянно – за рабочим столом, на совещаниях, когда вы сами выступаете и слушаете других, а также дома, во время отдыха. Здесь важнее всего расслабиться и раскрыться.

Правильная осанка в сидячем положении требует гибкости в пояснице и суставах бедра, иначе у вас не получится прямо держать спину. Если описанные ниже упражнения вызовут в теле напряжение, вводите их в свой обиход постепенно: в первый день держите спину две минуты, через несколько дней увеличьте длительность до трех минут и т. д. Обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом или остеопатом, если страдаете от болей в спине.

Сядьте на край стула, не касаясь его спинки, чтобы вы могли сами держать позвоночник в прямом положении, ни на что не опираясь.

Поставьте стопы на пол.

Вы должны сидеть на костях, расположенных в самом низу таза. Ягодицы создадут отличную «подушку», по которой нужно будет распределить вес.

Представьте себе позвоночник с тремя его разделами – поясничным, грудным и шейным, – вообразите, как он вытягивается прямо из таза.

Расставьте колени на ширину бедер (если только вы не в юбке – тогда их можно свести чуть ближе друг к другу). Если колени будут прижаты друг к другу, в нижней части живота может возникнуть напряжение, которое будет мешать вашему дыханию, а если ноги будут расставлены слишком широко, вы рискуете почувствовать себя неловко и утратить гармоничность позы.

Выровняйте голову, не наклоняя ее вперед, не задирая и не опуская подбородка. Найдите точку равновесия, как и в стоячем положении.

Убедитесь, что челюсть расслаблена, как и лицевые мышцы. Как уже говорилось, челюсть соединяется с шейным отделом позвоночника, поэтому напряжение челюсти вызывает напряжение в шее, что ограничивает количество импульсов в мозг и от него.

Позы для сидячего положения

Если вы работаете за компьютером, убедитесь, что монитор находится на уровне глаз, что вам достаточно света, что на вас подходящие очки и т. д. Постарайтесь не хмуриться – это вызывает повышение уровня кортизола и негативные мысли.

Если работаете за отдельным столом, время от времени меняйте положение – иногда сядьте поближе к столу, касаясь его животом и придвинув таз к спинке стула. Так вы сможете вытянуть позвоночник и выровнять голову, а спинка стула поддержит вашу спину. Временами пересаживайтесь на самый край стула, уперев стопы в пол, – и тогда вас будут поддерживать мышцы пресса.

Если неудобно, пересядьте на стул с прямой спинкой. Под поясничный изгиб можно подложить подушку или свернутое полотенце.

Опустите плечи, а руки, лежащие на столе, расслабьте. Пусть они двигаются по клавиатуре легко. Высота стула должна быть такой, чтобы при расслабленных плечах угол между вашим предплечьем и плечом был прямым, а локоть сгибался под углом 90°.

Беря слово в ходе совещания, конференции по телефону или видеоконференции, упритесь обеими стопами в пол. Тогда в работу включатся мышцы пресса, и вы будете увереннее чувствовать себя.

Не наваливайтесь и не ложитесь на стол. Пусть на нем спокойно лежат только руки.

Если вы выступаете на собрании или ведете его, лучше сесть на край стула, выпрямив спину и полностью мобилизовавшись, – такая поза послужит признаком вашей вовлеченности в процесс и передаст вашу уверенность всем присутствующим.

Если вы активно слушаете и воспринимаете новую информацию, можете, если хотите, ненадолго откинуться на спинку стула, но не забывайте о принципах свободной и открытой осанки.

Когда вы тихо переговариваетесь или беседуете на непростую тему, вполне естественно податься вперед и скопировать позу своего собеседника на какое-то время. Когда сочтете уместным, возвращайтесь к открытой, свободной позе и меняйте ее при необходимости.

Если вы расслабленно сидите на диване и отдыхаете или обнимаетесь с другом, подругой или детьми – на здоровье! Только убедитесь, что ваши спина и шея надежно поддерживаются подушками, особенно после сложного дня. Можете раскинуть ноги и руки в разные стороны и расслабиться, но не оставайтесь надолго в асимметричном положении (например, подобрав под себя ноги, скрестив их на стуле, сгорбившись на диване) – велик риск того, что таз перекосится и в ключевых областях позвоночника возникнет напряжение, которое в свою очередь повлияет на диафрагмальное дыхание (см. следующую главу).

ОСНАЩЕНИЕ

Многим людям нравятся «стоячие столы» или столы с регулируемой высотой, позволяющие менять положение в течение дня. Если работаете за таким столом, удостоверьтесь, что ваши колени не напряжены и вес тела приходится на стопу.

«Коленные стулья» не слишком полезны для позвоночника и перегружают колени, нужно соблюдать осторожность, чтобы избежать вытягивания (и сгибания) поясницы.

Мячи для пилатеса очень хорошо подходят для работы и совещаний, потому что, когда вы приближаетесь к монитору или отодвигаетесь от него, когда говорите и думаете, шар тоже меняет положение, как и весь позвоночник, – здесь не бывает такого, что вперед выдвигаются только голова и шея. А еще на таких мячах можно подпрыгивать, благодаря чему активизируется движение спинномозговой жидкости в позвоночнике и головном мозге и токсины начинают эффективнее выводиться из организма. Как видите, технологии могут как испортить осанку, так и улучшить ее.

Существует множество приложений и гаджетов, способных помочь выработать полезные привычки, связанные с осанкой (подробнее см. раздел «Литература и другая полезная информация»).

Наша уверенность в собственных силах напрямую зависит от осанки. Правильная осанка позволяет ощутить прилив сил, улучшает концентрацию, дарит легкость в стоячем и сидячем положениях, а также при ходьбе. Чем чаще вы тренируете правильную осанку в повседневной жизни (например, пока идете до станции или везете тележку с покупками по супермаркету), тем быстрее у вас сформируется новая мышечная память. В главе 8 мы поможем вам спланировать процесс отработки новой осанки за счет новых привычек.

Когда вы научитесь правильной осанке и начнете применять описанные нами техники в жизни, обратите внимание на то, как изменится поведение людей вокруг вас. Не извиняйтесь за то, какой вы на самом деле, выпрямитесь во весь рост и произведите фантастическое первое впечатление. Осанка и дыхание идут рука об руку, потому что при правильной осанке высвобождается пространство для легких, благодаря чему они набирают больше воздуха, снабжая организм и мозг необходимым топливом. Давайте посмотрим, как можно стать сильнее при помощи дыхания.

3
Дыхание
Как обрести эмоциональную и умственную стабильность при помощи дыхательных практик

Когда я начинал сомневаться в себе, мама всегда говорила: «А ну-ка вдохни… Теперь видишь, на что ты способен? Ты можешь сам дышать, и тебе для этого больше никто не нужен, ведь правда?»
WILL.I.AM

Ежедневно мы делаем около 25 000 вдохов и выдохов благодаря слаженной работе диафрагмы, ребер, легких и мышц живота – и сами того не замечаем. То, как мы дышим, отражает наше эмоциональное, умственное и физическое состояние и меняется в зависимости от наших чувств, мыслей и вида активности. Наша стабильность и последовательность действий в стрессовой ситуации непосредственно зависит от крепости нервной и эндокринной систем, надежная работа которых также во многом обеспечивается за счет правильного дыхания. Как мы выясним чуть позже, овладение дыхательными техниками – краеугольный камень хорошего самочувствия и личных достижений.

Древние греки считали, что дыхание содержит в себе душу и само по себе является духовной жизненной силой. Латинский корень spirant (который содержится, например, в английском слове inspire, «вдохновлять») переводится как «дыхание». И недаром о лидерах в сфере бизнеса говорят, что они *вдохновляют* подчиненных и убеждают их в успехе общего дела. Родители *вдохновляют* детей на стремление к успехам. Таким образом, дыхание – не только физиологическая потребность, но и «социальная валюта».

СОВЕТ. Наберите через нос полные легкие воздуха и выдохните через рот. «Вдохновитесь» буквально!

Если мы дышим правильно и эффективно (такое дыхание называется брюшным, или диафрагмальным), воздух заполняет нижние две трети легких и этого хватает, чтобы снабдить кислородом весь организм и мозг. Когда мы дышим неглубоко (так называемое грудное, или ключичное, дыхание), ключицы поднимаются и опускаются, а воздухом заполняется лишь верхняя треть легких. В результате наши мысли, чувства и действия становятся беспорядочными, нам тяжело мыслить ясно и справляться со своими эмоциями. Мы теряем стабильность.

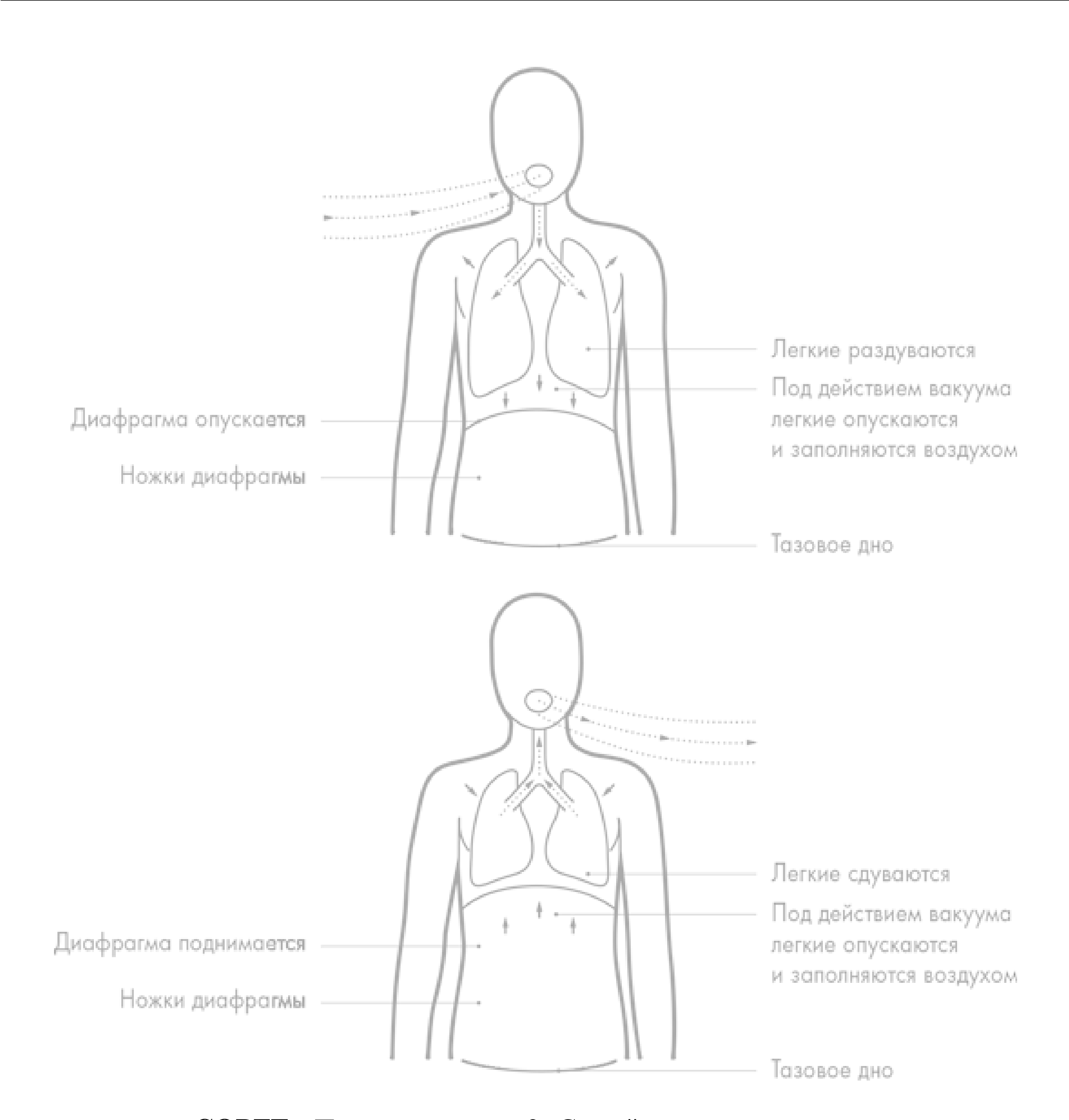
КАК РАБОТАЕТ ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Диафрагма – это горизонтальная мышечная перегородка, разделяющая наше тело на две части: грудь плюс голова и живот плюс ноги. Она напоминает натянутую прямо под легкими палатку с куполообразным верхом, крыша которой проходит под нижними ребрами и тянется до самого позвоночника. От нее отходят мышечные волокна (их называют ножками диафрагмы) – они тянутся через нижние мышцы живота к тазовому дну. При вдохе диафрагма опускается, палатка как бы переворачивается и создается вакуум, который тут же заполняется воздухом, быстро проникающим в легкие. При выдохе диафрагма возвращается в исходное положение и ее куполообразный верх как бы выталкивает остатки воздуха из легких. Это движение – часть сложной и удивительной работы мышц, в которой участвуют различные мышцы живота, то растягиваясь, то сокращаясь. Человек не может напрямую контролировать мышцы диафрагмы, но способен научиться эффективному, полноценному

дыханию, осознанно расслабляя, используя и тренируя мышцы, отвечающие за дыхание.

Греки верили еще и в то, что в легких зарождаются мысли. Тем самым они обнаружили немаловажную связь. Желание поделиться своей мыслью заставляет нас вдохнуть, и на выдохе мы сообщаем то, о чем думаем, миру, так что мысль и дыхание действительно тесно взаимосвязаны. Благодаря движению диафрагмы нам хватает дыхания, чтобы энергично высказаться и быть услышанными. Это основа всей вербальной коммуникации.

Дыхание не только дарит нам жизнь, поставляя в организм кислород, но и оздоравливает нас. С каждым вдохом и выдохом желудок, кишечник, печень, селезенка и почки немного смещаются в результате движения диафрагмы и расширения легких, благодаря чему мы становимся менее уязвимы для токсинов, которые накапливаются вокруг наших органов и могут вызвать различные заболевания или расстройство пищеварения. Кроме того, солнечное сплетение – запутанный клубок нервов, расположенный за желудком, у позвоночника (эмоциональный центр), – стимулируется движением диафрагмы и в итоге мы лучше чувствуем эмоции. Если мы дышим поверхностно и неправильно, диафрагма слишком сильно прижимается к солнечному сплетению, вынуждая нас сдерживать свои эмоции, прокрастинировать или даже откладывать принятие важных решений.



СОВЕТ. Прокрастинируете? Сделайте три стимулирующих вдоха: глубоко вдохните через нос так, чтобы раздулся низ живота, и выдохните через рот, в пространство прямо перед собой. И ПРИСТУПАЙТЕ!

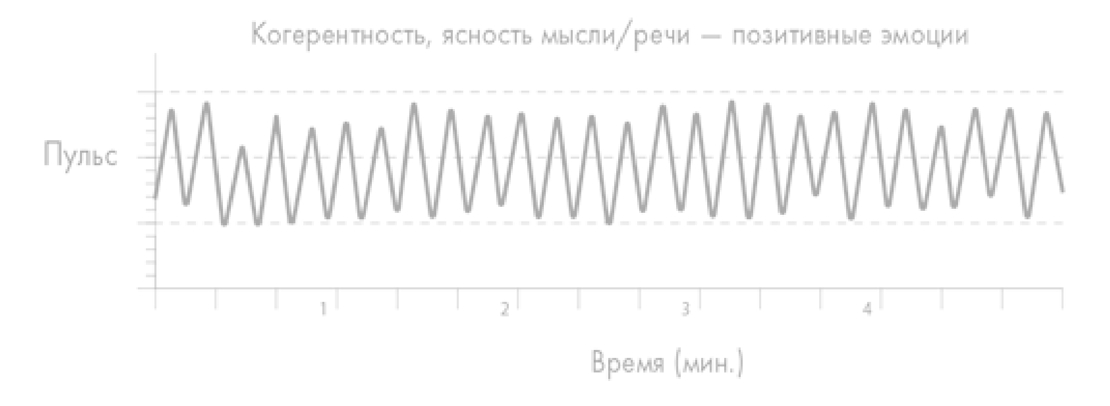
Подобно тому как походы в спортзал улучшают *мышечный* тонус, размеренное, спокойное дыхание улучшает *вагусный* тонус. Имеется в виду работа вагусного нерва, также известного как «блуждающий нерв» – это название он получил потому, что и впрямь «блуждает» от мозга к сердцу, легким и желудку. Вагусный нерв входит в парасимпатическую нервную систему (отвечающую за восстановление и обновление). Он выделяет ацетилхолин, «успокаивающий» гормон, который нейтрализует действие адреналина и нормализует пульс после физической нагрузки, способствуя возвращению равновесия, обновлению, сохранению здравомыслия в стрессовой ситуации и *последовательности*, а не *хаотичности* в мыслях и поступках. Размеренное дыхание позволяет достичь *когерентности*, состояния, когда физическая, умственная и эмоциональная системы работают параллельно и слаженно и мы без труда добиваемся желаемых результатов. Ясность и качество мышления улучшаются, если мы правильно дышим, более того, мы достигаем высот саморегуляции, благодаря чему у нас прибавляются силы и мы добиваемся успехов, чем бы ни занимались.

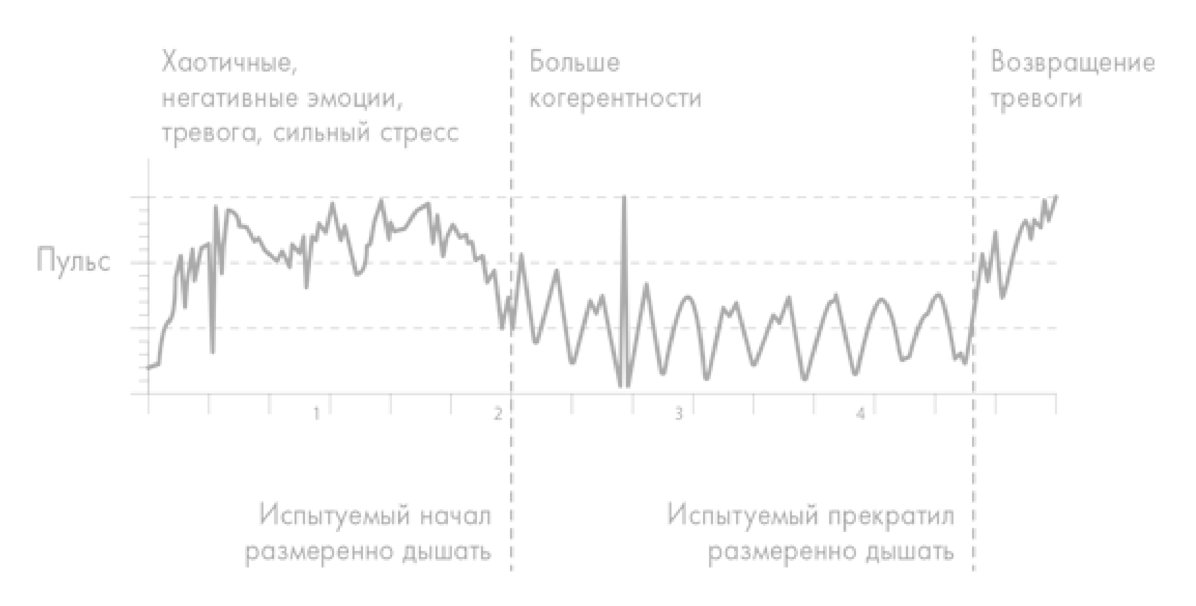
В основе всего этого лежат хитрые биологические процессы. За сутки наше сердце делает 100 000 ударов, ритмически координируясь с дыханием. Когда мы делаем вдох, чтобы насытить кислородом весь наш организм, сердце начинает биться чаще, но замедляется на выдохе. Благодаря блуждающему нерву сердце и мозг находятся в постоянном взаимодействии друг с другом и сообщают о существующих угрозах.

В стрессовой ситуации сердцебиение ускоряется и замедляется – в идеале это происходит плавно. Такая реакция ослабляет напряжение сердечной мышцы и помогает отправить мозгу более *последовательные* сигналы. Благодаря этому удается контролировать усиливающийся стресс. Помните историю с Джоном и лодкой? Он был в когерентном состоянии в момент, когда ситуация на море стала опасной. У менее уверенного в себе и более встревоженного человека ритм биения сердца ускорялся и замедлялся бы хаотично, отправляя в мозг еще больше *беспорядочных* сигналов, в результате чего возникает негативная реакция на усиление стресса. *Скорость*, с какой при воздействии стрессовых факторов меняется наш пульс, – важнейший фактор, влияющий на стабильность и сохранение высших когнитивных функций. Эта скорость называется вариабельностью сердечного ритма (ВСР). Для того чтобы ее повысить и стать устойчивее в умственном и эмоциональном плане, а также укрепить уверенность в себе, нужно пользоваться техникой размеренного дыхания, которая регулирует паттерны дыхания. Это, в свою очередь, стимулирует выработку стероидного гормона ДГЭА, вырабатывающегося в надпочечниках и помогающего в стрессовых ситуациях сохранять ясность мысли, равновесие и контроль.

На первой диаграмме представлено хаотичное дыхание. При таком дыхании пульс также ускоряется и замедляется хаотично – он то достигает высшего предела, то резко падает. На второй диаграмме мы видим, как дыхание из встревоженного становится размеренным. Как только человек начинает дышать размеренно, его пульс ускоряется и замедляется плавно, равномерно. Чем более плавной и высокой оказывается волна, тем выше и ВСР. Показатель ВСР и выработки ДГЭА – это биомаркеры возраста, здоровья, физической формы, работы нервной системы, также с их помощью можно оценить регуляцию эмоциональной и когнитивной активности.

В ходе исследования 2012 г., проведенного доктором Джастином Кеннеди в Университете Претории, восемь банкиров (мужского и женского пола) обучили размеренному дыханию. Всего после трех обучающих сессий и 21 дня тренировок их когнитивные способности при решении сложных задач улучшились на 62 %. Состояние банкиров стало более когерентным. В этом исследовании применялась технология биологической обратной связи. Испытуемые имели на себе подключенные к компьютеру датчики, благодаря которым ученые получили данные о влиянии дыхания на ВСР, аналогичные тем, что приведены на диаграммах.





Если бы мы просканировали мозг южноафриканских банкиров в период, когда их дыхание было хаотичным, мы бы отметили низкую активность в префронтальной коре (ПК) – части мозга, отвечающей за принятие решений, – и высокое количество хаотичных бета-волн в остальной части мозга. Размеренное дыхание повышает активность префронтальной коры и количество альфа-, дельта- и тета-волн, связанных с ясностью мыслей и концентрацией. Повышается выработка ДГЭА, кроме того, нормализуется уровень тестостерона, а содержание вредных кортизола и адреналина понижается. В результате банкиры, вместо того чтобы принимать неудачные и неправильные решения в режиме выживания, становятся продуктивными, сообразительными, активными и последовательными.

ВСР можно повысить, лучше контролируя дыхание и работу мозга, при помощи простого устройства для применения метода биологической обратной связи и соответствующего программного обеспечения (см. раздел о ресурсах). Я снова и снова обращаюсь к этой практике даже после многолетних тренировок, поскольку контроль дыхания дает ощутимые результаты и заметно улучшает физическое состояние.

СОВЕТ. Представьте себе непростую ситуацию, с которой вы бы очень хотели справиться. Вдохните, выдохните, представьте, как с успехом выполняете задачу, как ваш пульс сначала ускоряется, а потом плавно

замедляется. Вы настроили свою мышечную память, и теперь, когда сложный момент настанет, вам будет проще преодолеть трудности.

Но для тренировки эффективного дыхания совсем не обязательно пользоваться технологиями. Сара, деловая мама и предприниматель, с которой я недавно работала, заметила, что мыслит куда яснее в дни, когда по пути в офис в электричке откладывает газету в сторону и пытается размеренно дышать. Мой партнер Адам занимается фото- и видеосъемкой с вертолетов. Зачастую у него есть всего одна возможность сделать удачный кадр. Перед каждой съемкой он пользуется техникой размеренного дыхания, чтобы сосредоточиться и с первого раза сделать все как нужно.

Существует множество разновидностей дыхательных техник для йоги, медитации, боевых искусств, регби, стрельбы из лука, актерской игры, танцев, пения, игры на трубе и т. д. Но для повседневного использования нам требуется простая и незатейливая техника, которую можно применять в любом месте и без труда встраивать в свою жизнь, чтобы она постепенно вошла в привычку и стала нормой.

Читая эти строки, попытайтесь прочувствовать собственное дыхание. Какое оно – быстрое или медленное, поверхностное или глубокое? Многие из нас задерживают дыхание, пока думают; быстро дышат, когда пишут электронные письма; или же дышат недостаточно глубоко при просмотре телевизора или на рабочих совещаниях. Жизнь непредсказуемым образом влияет на наше дыхание, что идет отнюдь не на пользу когнитивным способностям, эмоциональному равновесию и продуктивности. Помня об этом, давайте научимся заряжать мозги и выравнивать эмоции при помощи размеренного дыхания.

Упражнение: размеренное дыхание

При размеренном дыхании мы стараемся дышать диафрагмой, плавно и ровно, вдыхая и выдыхая через нос (или через рот, если нос забит). Мы советуем вам уделять этой технике как минимум по десять минут в день, но, если у вас хватит мотивации, можно тренироваться по 20 минут утром и вечером в течение трех недель. Таким образом вы приблизитесь к достижениям южноафриканских банкиров.

Приготовьтесь: опустите плечи, расслабьте мышцы живота и не забывайте о правильной – свободной – осанке. И дышите…

Полной грудью

■ Сядьте, упритесь ногами в пол и выдохните.

■ Расслабьте мышцы живота, не втягивая его, а потом вдохните. Обратите внимание на то, как надувается низ живота (и живот становится круглым) и расширяются нижние ребра (грудь становится шире).

■ Выдохните, наблюдая за тем, как опускаются ребра и сдувается живот.

■ Постарайтесь не поднимать плечи или ключицы и не выгибать грудь. Не задерживайте, не проталкивайте и не форсируйте дыхание.

■ Полезно опробовать эту технику, сменив положение тела. Сначала наклонитесь вперед и положите руки на бедра, расслабив и вытянув позвоночник. В такой позе можно прочувствовать, как глубокое грудное дыхание меняет положение поясницы, позвоночника и ребер. Еще можно лечь на живот, вытянув руки вперед, упершись лбом в пол или положив голову на подушку. В таком положении куда проще глубоко дышать. Также можно лечь на спину, согнув ноги в коленях и не отрывая стопы от пола, положить книгу на область пупка и приподнимать ее на вдохе, а на выдохе – опускать как можно ниже.

■ Обратите внимание на свое самочувствие. Если у вас немного кружится голова, это признак гипервентиляции. Не усердствуйте – дышите свободнее и непринужденнее.

Плавно, размеренно

■ Вдыхать и выдыхать нужно размеренно и плавно – так, словно тянете за ниточку.

■ В начале вдоха и в конце выдоха не нужно никуда спешить, пусть воздух движется, как морская волна на пляже.

■ На этом этапе одни вдохи и выдохи могут быть длиннее остальных, а другие временами окажутся весьма продолжительными.

■ Следите за плавностью дыхания. Пусть каждый вдох сам найдет свою длительность.

■ Не волнуйтесь, если во время этого упражнения сердце вдруг начнет колотиться, – дыхание и пульс непременно синхронизируются со временем, сейчас сердце просто перестраивается на новый ритм.

Регулярно

■ Расслабьтесь, сосредоточьтесь и обратите внимание на размеренность.

■ Измерьте длительность каждого вдоха и выдоха, спокойно считая про себя.

■ Понаблюдайте за собой и выясните, какая длительность на сегодня для вас наиболее комфортна. Совсем не обязательно, чтобы длительность вдоха и выдоха была одинаковой (например, чтобы вы успевали досчитать до четырех и на вдохе, и на выдохе). Она может быть и разной (скажем, три на вдохе и пять на выдохе). Цифры и скорость подсчета зависят только от вас.

■ Некоторым нравится визуализировать подсчет (например, представлять, как они поднимаются по ступенькам на вдохе и спускаются на выдохе, или как идут по пляжу к воде или от нее, или как жмут на клавиши рояля сначала от низкого звука к высокому, а потом наоборот, или как бегут с мячом и забивают гол, а потом принимают поздравления и слышат аплодисменты), но, возможно, вы предпочтете просто считать, не отвлекаясь на лишние мысли. Вдохи для организма – как вливание топлива, а выдохи – как выхлоп.

■ Определив для себя комфортный ритм, придерживайтесь его до конца тренировки.

Вскоре вы заметите, что чем больше тренируетесь, тем проще вам входить в размеренный ритм. Рекомендую упражняться по десять минут в день, чтобы ваш организм со временем привык к новому ритму. Если цифры поменяются, ничего страшного. В таком случае вы просто приспособитесь к новому ритму.

Стремитесь к тому, чтобы машинально переключаться на размеренное дыхание во время ходьбы, и встройте его в свою повседневную жизнь, сформировав новую привычку. Тогда ваше дыхание станет основой всех ваших действий и дела у вас пойдут на лад, но только если вы будете регулярно практиковаться. В повседневной жизни у вас не получится *активно* следить за ритмом своего дыхания на *постоянной основе*, поскольку ваши мысли будут заняты другими вещами, но, если ваше тело *привыкнет* к ритму, он останется в мышечной памяти. В сложных или стрессовых ситуациях применяйте технику размеренного дыхания. Теперь у вас есть наиболее эффективный инструмент для решения самых запутанных и непростых задач.

Упражнение: меняйте скорость дыхания

Скорость дыхания можно менять в зависимости от ваших целей и обстоятельств.

Если чувствуете вялость и хотите пополнить запасы энергии, дышите быстрее, резко наполняя и опустошая легкие и считая, скажем, до двух и на вдохе и на выдохе. А если хотите расслабиться – замедлите скорость: например, считайте до четырех на вдохе и до пяти на выдохе.

Если вы страдаете от нерешительности, все держите в себе и далеко не всегда легко выражаете свои чувства (*гиповозбуждение*), вам может помочь «подзарядка» короткими вдохами и выдохами, то есть ускорение дыхания. Постепенно сокращайте счет на вдохе и выдохе до одного-двух. Экспериментируйте и найдите комфортный для себя ритм.

Если вас чаще преследует перевозбуждение (*гипервозбуждение*), вам лучше замедлить дыхание, чтобы стабилизировать нервную систему. Избегая напряжения, постепенно удлиняйте вдох и выдох примерно на одну-две секунды и замедляйте дыхание, не забывая расслаблять мышцы живота – особенно на вдохе.

Людям нравится тренироваться в электричках и метро, в полете или сидя дома, но стоит отметить, что выполнять упражнения сидя совсем не *обязательно*. Многие любят сочетать дыхательные тренировки с прогулками и считать шаги вместе с вдохами и выдохами. Это требует практики, но, как только вы найдете нужный ритм, вы получите истинное удовольствие.

Дыхание – это жизнь, так что наслаждайтесь дыхательными упражнениями и дополнительной энергией и концентрацией, которые эта техника дарит. Подойдите к дыхательным упражнениям творчески. Возьмите наши принципы на вооружение и экспериментируйте.

А теперь давайте поговорим о способности сосредотачиваться. Мы научимся моментально фокусироваться и с успехом выходить из множества сложнейших ситуаций.

4
Центрирование
Как развить в себе внутреннюю силу и сосредоточенность

Все ответы скрыты внутри нас. Каждый знает, кто он такой и чего хочет.
ЛАО-ЦЗЫ

Напряженный график, забитый важными делами, значимыми решениями, попытками достичь всего, чего только можно, и потребность при этом быть идеальным партнером или родителем, порой буквально разрывает нас на части. Из-за огромного количества информации и ввиду необходимости общаться со многими людьми и прилагать разного рода усилия нам зачастую сложно мыслить ясно и фокусироваться на своей жизни. Но это можно исправить, если научиться центрированию и наращиванию внутренней силы в процессе, который мы называем «поиск своего "Я"».

Что такое центрирование

Центрирование помогает прийти в такое физическое, умственное и эмоциональное состояние, в котором вы точно знаете, кто вы, где вы, и видите все вокруг в истинном свете, безошибочно улавливая изменения в окружающей обстановке и чувствуя при этом внутреннюю силу и уверенность. Благодаря центрированию думать становится легче, а сосредоточенность повышается.

> **СОВЕТ.** Мы становимся гораздо привлекательнее, когда находим внутри себя «точку покоя»: она позволяет оставаться на высоте и в то же время расслабиться до нужной степени и спокойно слушать других. Задумайтесь об этом, когда пойдете на свидание или собеседование.

Центрирование дает возможность подготовиться к значимому событию, это своего рода протокол, с помощью которого можно обрести внутреннее равновесие и настроиться на успех, скажем, перед экзаменом или собеседованием, перед подачей мяча в теннисном поединке или ударом на поле для гольфа. Более того, благодаря центрированию легко можно превратить страх в сосредоточенность при резком изменении окружающей обстановки. Если в своей работе вы часто сталкиваетесь с переменами, центрирование – отличная стратегия выживания.

Анатомия центрирования

«Центр» – это и элемент сознания, и реальная точка в человеческом организме, которая располагается в животе, сразу же за пупком, но чуть ниже. Мысленно разделите свое тело пополам вертикальной прямой линией, проведенной от стоп до головы. А теперь проведите горизонтальную линию так, чтобы половина веса оказалась над ней, а половина – под. Она должна пройти примерно под пупком – примерно там находится центр тяжести человека.

Если мысленно сосредоточиться на этом центре и постараться активировать его при помощи глубоких вдохов, то это будет стимулировать кончики блуждающего нерва, доходящего до кишечника, что позволит улучшить взаимодействие между симпатической и парасимпатической нервными системами и привести к балансу уровни адреналина и ацетилхолина. Если мы к тому же применим принципы, которые мы рассмотрели в главе 2, глубокие мышцы

живота включатся в работу, избавляя от напряжения верхний слой брюшных мышц и тем самым делая дыхание более свободным, а движения – более легкими, расслабленными и изящными. Вероятность того, что мы во что-нибудь врежемся или уроним бокал вина на первом свидании, существенно понизится.

Центрирование способствует сохранению высокого уровня тестостерона при пониженном кортизоле и помогает работе дофамина, обеспечивая эффективную работу нейронных путей, благодаря которым мы сосредотачиваемся на задаче и направляем умственную и физическую энергию на достижение желаемого результата. При оптимальном уровне дофамина (когда его и не мало, и не слишком много) движения, жесты, речь и поведение будто бы рождаются откуда-то изнутри, из самой нашей «сердцевины», а у нас появляется возможность действовать обдуманно, демонстрируя уверенность и самоконтроль.

Физика центрирования

Законы физики тоже могут помочь в понимании природы центрирования. Гравитация и центробежная сила – два физических явления, которые воздействуют на нас, так что наши тела как бы балансируют между двумя этими силами.

При центрировании сознания физический *центр тяжести* может смещаться в зависимости от того вида деятельности, которым мы занимаемся. Теннисисту, отбивающему подачу соперника, нужны внимательность и даже некоторая агрессия, поэтому у него центр тяжести выдвигается вперед, а вес перемещается на пальцы ног. Когда же теннисист готовится сам подать мяч, центр тяжести опускается, а поведение спортсмена становится спокойнее. При исполнении пируэта танцор находит центральную ось вращения при помощи глубинных мышц пресса, располагающихся ближе к позвоночнику. Участник переговоров, защищающий свои интересы, вынужден выбрать самый низкий из возможных центр тяжести, чтобы поддерживать статус, а также казаться и чувствовать себя недвижимым, как скала. Актеру, играющему опечаленного персонажа, необходимо поднять центр тяжести в область груди, поскольку тревога и печаль, как правило, вызывают напряжение в области грудной клетки и плеч. Где бы ни располагался этот самый центр тяжести, центрирование позволяет достичь правильной концентрации и добиться любых целей.

КЛЭР ТЕЙЛОР И ЕЕ ИСТОРИЯ ЦЕНТРИРОВАНИЯ

Клэр рано приучила себя к центрированию – еще с тех пор, как стала хоккеисткой. Вот что она рассказывала: «Мы шаг за шагом учились "центрироваться", сбрасывать напряжение, находить баланс, дышать, фокусироваться. Со временем мы начали выполнять все эти операции быстрее, нам уже не надо было тратить на них целую минуту, мы выполняли их на автомате. В какой-то момент мне стало достаточно посмотреть на свою клюшку – это был для меня своего рода триггер. Я тут же приходила в состояние полной боевой готовности».

Когда Клэр начала играть еще и в крикет, ей пришлось проделать огромную психологическую и техническую работу, чтобы найти такую точку центрирования, при которой можно достичь максимальных результатов в игре. Важно было понять, насколько активным нужно быть, насколько спокойным? Клэр стремилась к расслабленному и в то же время сконцентрированному состоянию вне зависимости от происходящего.

Клэр: «Мяч летит ко мне на скорости 130–140 километров в час, и я "центрируюсь" перед каждым из них, чтобы в стрессовых условиях игры показать максимум своих технических возможностей».

СОВЕТ. Свойственно ли вам разрываться между разными делами и встречами, подчас не успевая полностью на них сосредоточиться? Центрирование, выполненное непосредственно перед делом, с которым вам хочется справиться как можно лучше, поможет перестроиться с одного события на другое.

Искать свой внутренний центр и учиться быстро переходить в состояние осознанности и готовности – увлекательное занятие. Это особая техника, благодаря которой в любой момент можно наполниться энергией и настроиться на успех.

Упражнение: центрирование

Прежде всего необходимо сбросить напряжение, найти равновесие, правильно дышать и сосредоточиться.

Шаг 1. Подготовка

■ В стоячем или сидячем положении сбросьте лишнее напряжение с «центральной оси» тела – расслабьте глаза, челюсть, язык, горло, грудную клетку, шею, плечи, пресс, диафрагму, таз.

■ От напряжения в челюсти и языке можно избавиться, если разжать зубы так, чтобы верхние и нижние ряды коренных зубов не соприкасались и язык спокойно и расслабленно лежал во рту. Центрироваться при напряженных челюсти и языке невозможно, поскольку это напряжение моментально передастся вниз и будет очень мешать.

■ Горло и грудная клетка, шея и плечи должны быть расслаблены, мышцы пресса – ненапряженны, чтобы диафрагма могла легко подниматься и опускаться, способствуя свободному дыханию.

■ Стопы должны упираться в пол всей своей площадью. Если вы стоите, они должны располагаться на линии бедер, если сидите – прямо перед вами.

Шаг 2. Центрирование

■ Примите положение равновесия – сместите центр тяжести в нужную точку.

Обратите внимание на то, чувствуете ли вы равновесие. Перенесите вес вперед, назад, вправо, влево и найдите оптимальное положение. Вне зависимости от того, что вы делаете – ищете равновесие в движущемся вагоне поезда, разговариваете со своей командой, пытаетесь договориться со своим ребенком о его обязанностях по дому или выполняете функции лидера, физическое равновесие обусловливает умственный и эмоциональный баланс. Жизнь зачастую выводит нас из равновесия. Вопрос в том, сможем ли мы сохранить внутренний баланс даже при сильном стрессе и перед лицом различных угроз, например когда ждем критического отзыва в свой адрес или когда реорганизация предприятия грозит нам увольнением.

■ Почувствуйте силу гравитации.

Гравитация, по счастью, надежно связывает нас с поверхностью земли, чтобы мы никуда не улетели. В главе, посвященной осанке, вы уже научились «заземляться». Воспользуйтесь этим же методом. Обратите внимание: если вы отвлечетесь на тревожные мысли, вам не удастся ощутить «заземляющий» эффект гравитации.

■ Почувствуйте воздействие центробежных сил.

Наша планета вращается, но мы остаемся в атмосфере. Обратите внимание на то, как можно воспользоваться этой силой, в то же время ощущая, как вас буквально поддерживает

воздух. Когда мы изо дня в день упорно трудимся и стараемся достичь своих целей в неспокойном мире, полном конкурентной борьбы, одна мысль о том, что нас поддерживают центробежные силы, помогает чуть позитивнее воспринимать происходящее. Постарайтесь почувствовать их воздействие. Вспомните ощущения от карусели. Когда карусель крутится слишком быстро, кажется, что упасть невозможно – потому что ты стал невесомым. Представьте себе движение Земли и еще сильнее расслабьте мышцы. Скорее всего, вы почувствуете, что чем больше мышцы расслаблены, тем легче вы себя ощущаете и тем проще вам почувствовать поддержку центробежных сил.

■ Соедините поиск центра масс с поиском точки опоры между гравитационными и центробежными силами, и моментально обретете внутренний баланс.

■ Дышите глубоко, чтобы вдох опускался ниже пупка.

Полезно мысленно увидеть, как вдох словно опускается до определенной точки чуть ниже пупка, – тогда после ряда тренировок вы научитесь центрироваться при помощи всего одного вдоха. Воздух проходит ровно до этой точки, а когда вы выдыхаете, можно сбросить лишнее напряжение. Некоторым нравится представлять, как воздух при вдохе опускается до области размером с теннисный мяч, располагающейся под пупком, и заполняет ее теплым светом. Можете опробовать и этот способ.

■ Сконцентрируйтесь.

Слегка расслабьте глаза, ориентируясь больше на периферийное зрение, – так вы сможете воспринимать больше зрительной информации с меньшими усилиями. Свойственно ли вам упираться взглядом в предметы или не замечать мира вокруг, если вы чересчур сосредоточенны либо слишком глубоко задумались? Найдите ту степень напряженности взгляда, при которой чувствуете себя комфортнее всего. Мы предлагаем мягкую фокусировку. В повседневной жизни можно фокусировать взгляд на одном предмете или человеке либо пользоваться периферийным зрением (которое хорошо подходит для общения с большой группой людей дома или на деловой встрече). Подберите оптимальную пристальность в зависимости от задачи/ситуации. Экспериментируйте с центрированием. Обратите внимание на то, как оно меняет взгляд на мир.

> **СОВЕТ.** Если нужно быстро прочесть документ или статью, слегка ослабьте зрительное напряжение, центрируйте дыхание и скользите взглядом по строкам, держа в фокусе внимания весь абзац целиком. Это повысит скорость чтения.

А теперь трижды повторите весь процесс центрирования в медленном темпе. В первый раз отведите на каждую стадию по меньшей мере минуту, затем, когда действия станут более привычными, начните потихоньку ускоряться.

Равновесие, дыхание, фокусировка

Равновесие, дыхание, фокусировка

Равновесие, дыхание, фокусировка

Изменились ли ваши ощущения? Поменялось ли восприятие окружающего мира?

А теперь представьте себе ситуацию, в которой вам бы хотелось регулярно использовать этот метод. Возможно, центрирование поможет вам:

■ подготовиться к важным встречам или переговорам;

■ повысить эффективность тренировок (если вы занимаетесь спортом);

■ наладить взаимодействие с конкретными людьми, с которыми вам часто сложно общаться.

Потренируйтесь в центрировании и понаблюдайте, как оно влияет на вашу коммуникацию с окружающими. Стали ли вы внимательнее слушать других? Стали ли проницательнее, начали ли яснее мыслить? Когда вы полностью познакомитесь с разделом, посвященным силе,

у вас появится возможность выработать привычки, связанные с центрированием, и встроить их в повседневную жизнь.

СОВЕТ. Каждый день выбирайте какой-нибудь триггерный момент для того, чтобы выполнять центрирование, – например, когда будете усаживаться за стол перед рабочей встречей. Начните прямо сегодня.

Наращивание внутренней силы

Центрирование помогает значительно усилить чувство уверенности в собственных силах и контроля в любой сложной ситуации. Ощущение центрированности тесно связано с удовлетворенностью собой, осознанием и принятием своих сильных и слабых сторон. Если мы чувствуем себя некомфортно в тех или иных обстоятельствах, наше внешнее поведение будет частично мотивировано потребностью ослабить этот дискомфорт. Такая тактика рискует вступить в противоречие с тем, чего от нас требует сама ситуация. Мы рискуем, например, сдаться, опустить руки, промолчать, не предпринять никаких действий тогда, когда они необходимы.

Мы в Companies in Motion разработали детальную инструкцию по центрированию для наращивания внутренней силы и укрепления мотивации. Я имею в виду технику визуализации, которую мы назвали «поиск своего "я"». Когда вы сталкиваетесь с серьезными трудностями и не находите поощрения извне, ваше «я» помогает получить внутреннее поощрение и мотивацию, спровоцировав выброс дофамина.

Дофамин, гормон поощрения и концентрации, тесно связан со зрительной корой головного мозга, а это значит, что, когда мы представляем себе впечатляющие зрительные образы, выработка дофамина ускоряется, как и его усвоение. Если мы представим некое центральное «я», встроенное в наши тела, и вообразим свои сильные стороны в виде визуальных образов и метафор, у нас появится ресурс для достижения своего потенциала.

Воспринимать свое «я» можно по-разному. И зачастую это восприятие становится движущей силой. Наша неповторимая идентичность основывается на наших представлениях о том, кто мы такие, каковы наши таланты, чего именно мы хотим достичь и какую роль в обществе играем.

Представьте, что состоите в коллегии присяжных и являетесь единственным ее членом, который верит в невиновность подсудимого, или что присутствуете на рабочем собрании с участием более опытных коллег и хотите упомянуть о детали, на которую никто больше не обратил внимания. В миг сомнений в себе и в том, стоит ли подать голос, подумайте о собственном «я» – тогда вам удастся вспомнить, кто вы такой, почему верите в то, что делаете, и каковы ваши сильные стороны, – а это поможет вам оказать на окружающих позитивное влияние.

Если же вам не хватит внутренней силы, велика вероятность того, что вы решите промолчать и избежать дискомфортной ситуации, невольно поддержав мнение большинства, хоть оно и вызывает у вас недоверие. Далеко не всегда наши слова всем нравятся, но, если нам требуется награда со стороны – например, одобрение/признание окружающих, или хорошая машина, или новая пара туфель, – значит, мы зависимы от *внешнего* поощрения, что неизбежно приведет к исчерпанию запасов дофамина внутри нас. Если же мы, напротив, будем больше зависеть от *внутреннего* поощрения, возникающего внутри нас самих благодаря нашему «я», дофамин будет доступен нам в любое время, а следовательно, у нас повысится мотивация и прибавится сил.

КАК ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ПОМОГЛА КЛЭР ТЕЙЛОР НАБРАТЬСЯ УВЕРЕННОСТИ

Перед тем как ударить по мячу во время игры в крикет, Клэр часто чувствовала, как внутри резко подскакивает уровень кортизола

и ее с головой захватывают тревога и страх. Спортсменка привыкла справляться с этими ощущениями так, как ее научили тренеры, – при помощи мощных образов: мысленная картинка борзой помогала активировать мышцы пресса и центрировать тело в психологическом плане, а «ангел» давал возможность подготовить плечи и всю верхнюю часть корпуса к мощному удару. В 2009-м, на решающем матче чемпионата мира Австралия победила в жеребьевке и набрала за игру целых 163 очка, но, когда Клэр вышла на поле после выбывания первого игрока, она представила себе огромного ангела, расправляющего крылья, что существенно повысило уровень тестостерона и дофамина. Встав у своей линии, она представила борзую, чтобы нейтрализовать кортизол и включить в работу мышцы пресса. Это был матч формата T20, и Клэр заработала 70 очков, отбив 50 мячей. Англия выиграла матч, а спустя несколько дней заняла первое место на чемпионате. Это была одна из важнейших игр в карьере Клэр.

Упражнение: «Поиск своего "я"»

Подготовка

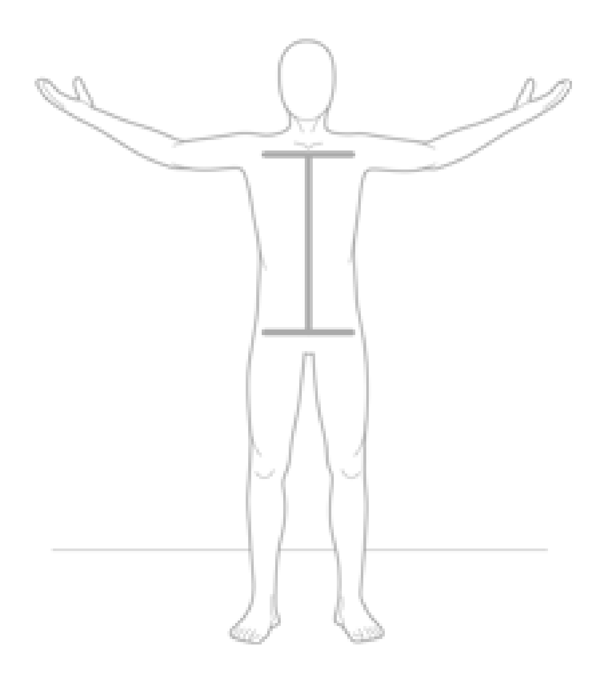
■ Найдите тихое и спокойное место.

■ Прочтите приведенную ниже инструкцию, закройте глаза и центрируйтесь. Уделите подготовке несколько секунд.

Шаг 1. Создайте свое «я»

■ Представьте, что в ваш корпус вписана заглавная буква I[5].

■ Для начала представьте простую структуру – такую, как показана на рисунке. (Одни чувствуют это самое I на кинестетическом уровне, другие мысленно рисуют себя и свое «я» и сосредотачиваются на этой картинке. Некоторые люди, страдающие афантазией, вообще не могут представлять зрительные образы. Если это относится и к вам, то можно описать свое «я» словами или попробовать изобразить его на бумаге, чтобы узнать, на что же оно похоже.)



[5] «Я» в переводе с английского. – *Прим. пер.*

■ А теперь дайте волю своему воображению. Если бы можно было выбрать любой материал – натуральный или искусственный, твердый или жидкий либо их сочетание, из чего было бы сделано ваше «я»? Опробуйте разные варианты. Вы – архитектор и инженер.

■ Позвольте развиваться идеям, пришедшим вам на ум. Ваше «я» может остаться простым, а может и эволюционировать, стать сложным. Оно может измениться структурно, совершенно перестав походить на свою изначальную форму. Может растянуться, сжаться, отрастить крылья… Пусть меняется так, как вам захочется.

■ Дорисуйте эту воображаемую картинку. Она должна придавать вам сил. Мысленно увеличьте ее и рассмотрите внимательно, до мельчайших деталей. Что в этом «изображении» особенного? Как оно построено? Нуждается ли в доработке и дополнении? Из каких частей состоит ваше «я»? Как соединяются эти части – какими материалами и механизмами? Если части «я» состоят из органического вещества, как поддерживается его жизнедеятельность? Нужна ли вода или продукты питания? Отвечая на эти вопросы, вы будете обращать внимание на нюансы и сможете создать необходимый зрительный образ, убедительный и мощный.

■ Откройте глаза и нарисуйте свое «я» на листе бумаги или опишите словами.

Шаг 2. Интерпретируйте свое «я»

■ Как вы объясните выбор именно таких материалов и внешнего вида?

■ Какие из ваших сильных сторон демонстрирует получившийся образ?

■ В каких ситуациях вы могли бы активнее пользоваться этими сильными сторонами?

■ Кому в вашей жизни надо бы почаще встречаться с этим «я»?

■ Как это самое «я» может помочь вам справиться с конкретными проблемами?

■ В каких именно ситуациях это «я» сможет вас выручить? Например, когда вы хотите отстоять свои права, проявить себя как эффективный лидер, контролировать ситуацию, умолчать о чем-то, воздействовать на окружающих, ощущать спокойствие и компетентность, поверить в себя?

■ Можете выполнять это упражнение как самостоятельно, так и вместе с друзьями, сравнивая получившиеся образы и заметки. Пусть они как можно подробнее обо всем вас расспросят и поделятся с вами своим пониманием вашего «я», взглядом на ваши сильные стороны и особенности. Затем можете поменяться местами. Довольно забавно анализировать, почему мы выбираем себе то или иное «я».

Совсем не обязательно, что одно и то же «я» сохранится у вас на всю жизнь. Каждый месяц я описываю свое «я» в дневнике и инстинктивно понимаю, изменилось ли оно, нужен ли мне новый образ. Некоторые люди создают себе целый «гардероб» таких вот «я» на разные случаи жизни. Мне за многие годы довелось засвидетельствовать возникновение тысяч «я» из самых разных материалов – стали, титана, углеродного волокна, конструктора Лего, шелка, бамбука, комбинации «резина плюс металл», водных фонтанов, древесины дуба, железа, украшенного живыми цветами…

Одному бизнесмену, обратившемуся ко мне за консультацией, приходилось часто работать в команде, чего он, будучи интровертом, просто терпеть не мог. Он создал отдельное «я» специально для того, чтобы повысить свою коммуникабельность перед мероприятиями, требующими активного общения. Оно представляло собой высокую башню из бокалов, полных пузырящегося шампанского! Он рассказывал, что этот образ мгновенно вызывал у него улыбку, после чего ему было проще и радостнее общаться с новыми людьми. Это чувство вытесняло острый дискомфорт, от которого он страдал до того, как выстроил образ собственного «я».

Сильные и слабые стороны образа нашего «я» всегда связаны с нашими собственными сильными и слабыми сторонами. Такие образы порождаются творческим воображением, и,

хотя они отчасти шутливы, почти как сны, в них нередко содержатся послания от нашего подсознания.

Можно визуализировать специальные «я» для вечеринок и презентаций, кризисов и праздников или сделать визуализацию финальной фазой процесса центрирования так, чтобы получилось четыре стадии: равновесие, дыхание, фокусировка и «я». Призываю вас использовать это упражнение, чтобы и дальше обнаруживать в себе силы и наращивать их в ситуациях, когда нужно отстоять свою правоту, – а также чтобы выявлять в себе новые сильные стороны. Мы все неповторимы и способны положительно влиять на мир вокруг.

ИСТОРИЯ О ТОМ, КАК «Я» АНГУСА ПОМОГЛО ЕМУ БЕЖАТЬ БЫСТРЕЕ

Однажды зимой мой сын Ангус справился с изнурительной спортивной тренировкой благодаря своему «я». Помню, как сидела в машине и наблюдала за тем, как Ангус с товарищами по команде бегут по треку. Было уже темно, накрапывал дождь, все промокли и перепачкались. И тут я заметила внезапную перемену: все побежали решительнее, а Ангус вырвался в лидеры. Позже, когда он сел в машину, я спросила у него, что случилось. Он сказал: «Ну, я просто облачился в свое "я", и мне вдруг снова захотелось бежать – и остальные последовали за мной».

Усвоение глубинных знаний о физиологии тела и умение пользоваться своими интеллектуальными возможностями неизбежно влияют на наш голос – на то, как мы говорим, то, что говорим, и как мы доносим свои мысли и идеи до других. Давайте узнаем побольше о силе голоса и научимся ее генерировать.

5
Сила голоса
Как при помощи голоса оказать влияние и продемонстрировать уверенность в себе

У меня ушло довольно много времени на то, чтобы развить свой голос, и теперь, когда он у меня есть, молчать я не собираюсь.
МАДЛЕН ОЛБРАЙТ

Когда мы говорим, воздух заставляет вибрировать наши голосовые связки, располагающиеся в гортани, и эта вибрация порождает звуковые волны, резонирующие в разных полостях нашего тела и головы. Звук резонирует по-разному в зависимости от нашей уникальной анатомии и строения скелета. В 2012 г. археологи раскопали на территории парковки в английском городе Лестер скелет короля Ричарда III. Благодаря детальному анализу костей монарха ученые приблизились к воссозданию реального звучания его голоса. Однако не только строение скелета влияет на голос. Немаловажными факторами являются и мышечное напряжение, и дыхание, и артикуляция.

Замечали ли вы, что, если полностью расслабиться, голос понижается? Скажем, после массажа, общаясь с администратором перед выходом из салона, можно неожиданно обнаружить, что голос звучит объемнее, глубже. Мышцы в плечах, горле, верхней части спины, челюсти, в области гортани и голосовых связок расслаблены, что создает условия для низкочастотных вибраций. Пользуясь «низами» своего голосового регистра, вы располагаете к себе слушателя и порождаете в нем уверенность.

Голос, исходящий из напряженного тела, будет звучать скованно, тускло, примерно как гитара, забитая тряпками, – в таком случае все наши внутренние резонаторы сковываются, а звук заглушается. Если же центрироваться, добиться костно-мышечного равновесия, то резонаторы начнут работать гораздо лучше. И тогда звук нашего голоса будет резонировать в нас уникальным, неповторимым образом, позволяя передать при помощи голоса свою подлинную сущность и значимость.

> **СОВЕТ.** Чтобы ваш голос звучал авторитетно и раскрывал вашу личность, представьте, что слова зарождаются в вашем «я» (см. предыдущую главу). Скажите фразу «Доброе утро!» так, чтобы звук шел из головы. А теперь повторите ее таким образом, чтобы звук шел из вашего «я». Заметили разницу? Первая фраза прозвучит более равнодушно, бесцветно, зато вторая будет больше соответствовать вам.

Благодаря глубокому дыханию легкие заполняются воздухом на две трети. Как вы уже знаете, вдох (несущий нам *вдох*новение) происходит за счет расслабления мышц живота и опускания диафрагмы, благодаря которому в легких возникает вакуум, моментально наполняющийся воздухом. Это максимально важно для голоса – ведь для того, чтобы выразить свою мысль, нужен воздух. Не менее важен и выдох. Мышцам в передней, боковой и задней стенках живота требуется повышенная активность, чтобы обеспечить опору для дыхания. Без опоры голос быстро ослабнет на выдохе и к концу фразы попросту затихнет, а то и вовсе оборвется на полуслове. Он может стать писклявым, скрипучим, может возникнуть неприятное придыхание – и тогда вас не услышат те, кто сидит по другую сторону стола во время переговоров, или на семейном ужине, или в шумном баре или ресторане.

Когда нам не хватает дыхания или опоры для дыхания, становится трудно придавать дополнительный вес определенным ключевым словам и подчеркивать их, чтобы слушатель или слушатели поняли, какие слова важнее других, – а ведь это одно из базовых требований к сильному оратору.

МЭРИОН ОБРЕТАЕТ СВОЙ ГОЛОС

Недавно я консультировала группу менеджеров из ведущего модного дома. В первый день мы все ввосьмером собрались в ресторане, чтобы пообедать. Мэрион села справа от меня, и, когда дело дошло до заказа блюд, ей пришлось трижды повторить, что именно она хочет, прежде чем официант понял ее просьбу. Потом она повернулась ко мне и призналась: «Вечно со мной такое. То и дело приходится повторять, что я сказала». Я объяснила ей, что причина, скорее всего, в том, что ее дыханию нужна более серьезная опора, а голос лучше вывести вперед. В тот же день, уже в тренировочном зале, Мэрион обнаружила, что если дышать диафрагмально, а выдох и слова «направить» в нужную сторону (в данном случае – на официанта, чтобы его уши уловили ее речь), то ее услышат и что проблема вовсе не в громкости голоса, а в его направленности. На следующий день за обедом официант с первого же раза услышал ее заказ.

Я посоветовала Мэрион ежедневно выполнять определенные упражнения. Утром, почистив зубы, она должна была встать перед зеркалом в ванной и десять раз повторить своему отражению: «Я направляю слова вперед» (и дышать диафрагмой после каждого повтора этой фразы). В течение трех месяцев она ежедневно выполняла это упражнение, чтобы укрепить мышцы, обеспечивающие опору для голоса. Она стала чаще следить за направленностью своего голоса, и вскоре это вошло у нее в привычку.

СОВЕТ. Потренируйте дыхание с опорой, когда будете заказывать свой утренний кофе. Дышите глубоко и центрированно, затем направьте свой голос в нужную сторону (в данном случае в уши бариста) и на выдохе произнесите: «Капучино, пожалуйста».

На ровность голоса влияют наши эмоции. Любое сильное чувство и даже слабейшая стрессовая реакция сопровождаются резким повышением уровней кортизола и адреналина. Эти гормоны вызывают сокращение мышц, в том числе и тех, которые располагаются в области гортани, из-за чего горло буквально сковывается. Диафрагма перестает функционировать в правильном режиме и начинает подрагивать и подскакивать, а брюшная стенка – вибрировать от чересчур бурных эмоций, вот почему подчас так трудно произносить, скажем, хвалебные речи.

Несколько лет назад Пэт испытала все это на собственном опыте. Однажды весьма требовательный руководитель Пэт оказался недоволен результатами ее работы над важным проектом, хотя все инструкции были выполнены. Слышать критику в свой адрес всегда неприятно, но ситуация существенно осложнилась, когда сотрудница, выполнявшая функции главного контактного лица, солгала руководителю, заявив, что она просила Пэт сделать нечто совершенно иное. Сложилась безвыходная ситуация. Пэт понимала, что не сможет продолжить эффективное сотрудничество с этой сотрудницей, если скажет правду. Ей и ее команде пришлось взять вину на себя и извиниться за то, что они не смогли добиться нужного результата. Весь следующий месяц они посвятили внесению правок в проект, и за это время им не раз поступали звонки от руководителя и той самой сотрудницы. И вот как описала мне первый такой звонок сама Пэт, профессиональная актриса озвучивания, часто выступавшая на людях:

«Изо рта у меня исходил не голос, а какой-то жалкий писк. Я тут же поняла, что напряженность самой ситуации мешает моему голосу звучать свободно. Испугалась, что из-за этой слабости голоса у собеседника возникнет недоверие к моим словам. Я понимала, что нужно как можно скорее вернуть себе контроль над голосом. С той самой секунды я перестала считать, что мой голос никогда меня не подведет. Тут же прибегла к центрированию и применила несколько техник расслабления, чтобы снизить напряжение горла и с достоинством закончить разговор. Потом – весь период до сдачи проекта – пользовалась той же методикой перед звонками и во время телефонных бесед».

Плавное, размеренное диафрагмальное дыхание способствует высвобождению ацетилхолина, гормона обновления и регенерации, который нейтрализует напряжение, порожденное адреналином, и обеспечивает необходимый баланс, расслабляя мышцы вокруг гортани и придавая мыслям ясность, чтобы можно было передать их собеседнику, невзирая на напряжение. Повышение уровня дофамина в организме, которого Пэт добилась благодаря центрированию, помогло ей заново сосредоточиться и вернуть контроль над голосом и поведением.

> **СОВЕТ.** Когда эмоции бурлят, горло сжимается. Если перед выступлением вы чувствуете в горле характерное напряжение, найдите укромное место, примените технику центрирования и трижды повторите вслух: «Мое горло открыто и расслабленно». Если остаться в одиночестве не получается, скажите это про себя.

Когда Пэт училась в Эмерсон-колледже, всем первокурсникам вне зависимости от их специализации надлежало изучать предмет «голос и артикуляция», причем преподавателями были корифеи ораторского искусства. Этот курс очень пригодился Пэт в бизнесе. Для певцов и актеров голос, естественно, главный инструмент, а артикуляция и четкость речи особенно значимы, однако они важны и для нас с вами. Резонанс голоса, его тон и форма рта при произнесении гласных позволят аудитории уловить эмоциональные нюансы речи. В процессе артикуляции согласных, когда работают язык и губы, формируется каркас слова, благодаря которому слушатели понимают смысл речи оратора.

> **ДОН-МАРИ ФЛИНН СИРРЕНБЕРГ РАССКАЗЫВАЕТ О СИЛЕ СОГЛАСНЫХ**
>
> Дон, представительница классической школы вокала, известная певица и преподавательница, рассказала нам, что во время пения согласные должны звучать энергично, ярко. Одни согласные («м», «п», «б») произносятся губами, образование других (например, «с», «з», «т», «д, «л») происходит за передними зубами с участием кончика языка, а некоторые («к», «г») зарождаются у самого горла. Для того чтобы четко произнести любой согласный звук, перед ним или после него нужно сделать кратчайшую паузу, которая поможет придать мягкости и красоты тону.
>
> Для четкой артикуляции необходимо обращать особое внимание на конечные согласные, а также окончания слов или фраз. Четкая артикуляция потребует быстрого выброса воздуха из легких. В результате образовывается вакуум, вынуждающий нас вновь набрать полные легкие воздуха, чтобы зарядиться энергией для следующей мысли. Во время пения многие опускают согласные и даже целые фразы. Но, как говорит Дон своим студентам, «пока вся строчка не допета, заканчивать ее нельзя».

Это же справедливо и для устной речи. Многим людям свойственно заметно затихать в конце слов или предложений. И в пении, и в устной речи паузы помогают связывать фразы друг с другом. Но даже в паузах нужно сохранять энергию песни/речи. Если резко обрывать фразы и уничтожать связь между ними, можно потерять связь со слушателями. Упражнения,

направленные на развитие физического интеллекта, помогут вам пробудить артикуляционные мышцы, особенно если вам свойственно говорить неразборчиво. Попробуйте изменить ситуацию! Мощные, «мышечные» согласные придают оратору весомости и уверенности, если он начинает ими пользоваться.

Как директор Companies in Motion, в ходе сотрудничества с RADA in Business я помогла буквально тысячам людей научиться правильно дышать, пользоваться голосовыми резонаторами и звучать ясно и четко так, чтобы даже обладатели тихих голосов при помощи определенных инструментов заговорили уверенно и весомо.

> **СОВЕТ.** Чтобы улучшить артикуляцию, выучите и ежедневно повторяйте такую скороговорку: «Расскажите про покупки! – Про какие про покупки? – Про покупки, про покупки, про покупочки свои». Постепенно наращивайте темп, но следите за тем, чтобы каждое слово звучало разборчиво.

Вне зависимости от того, какова ваша цель – убедить близких, что посвятить летний отпуск активному туризму куда интереснее, чем провести его на пляже, или добиться того, чтобы вам предоставили больше ресурсов для работы, – сила голоса возникает благодаря центрированию, наличию опоры для дыхания, резонированию и четкой артикуляции. Тогда ваши аргументы обретают вес и оказывают нужное воздействие на слушателей. Если вы будете излагать свои мысли при помощи описанных ниже техник, люди поверят и доверятся вам.

Потренируемся. Центрированный голос

Центрированный голос звучит отчетливо и искренне, без враждебности или ощутимого стремления себя защитить. Также он вызывает доверие к вашим словам, когда вы отвечаете на сложный вопрос. Благодаря центрированному голосу ваша природная сила выходит наружу.

Упражнение: расслабьте горло

■ Расслабьте шею и плечи, наклонив голову сначала вперед, а затем вправо и влево.

■ Чтобы размять рот, широко зевните, фокусируясь на раскрывании горла.

■ Попытайтесь произнести вслух: «Я говорю с напряженным горлом». Определите, где именно ощущается напряжение.

■ А теперь расслабьте горло и челюсти, вдохните и обратите внимание, как благодаря расслабленности вдох беспрепятственно опускается в область чуть ниже пупка.

■ Скажите вслух: «А сейчас я говорю с расслабленным и открытым горлом».

■ Повторите упражнение трижды, каждый раз начиная с нового вдоха. Обратите внимание, как меняется ваш голос, когда вы расслабляете горло и челюсть. Вполне возможно, что ваш голос станет ниже и звонче. Также не исключено, что скорость вашей речи ощутимо замедлится.

Упражнение: дыхательная опора

Чтобы укрепить диафрагму и отработать опору для дыхания и научиться контролировать мышцы, произносите долгие, непрерывные звуки:

■ Сделайте глубокий, диафрагмальный вдох. На выдохе протяните согласный звук «ф». Постарайтесь сделать так, чтобы поток воздуха шел непрерывно, при этом не ускоряйте его и не задерживайте дыхание. Повторите упражнение три раза.

■ Снова вдохните, добавьте голос и протяните согласный звук «в». И снова постарайтесь, чтобы поток воздуха на выдохе был непрерывным. Повторите три раза.

■ Повторите упражнение со звуком «с», а затем со звонким «з».

■ Повторите упражнение со звуком «ш», а затем со звонким «ж».

Это упражнение помогает убедиться в том, что вам хватит дыхания на то, чтобы высказать свои мысли, и развить мышечную опору для выдоха, которая поддержит силу вашего голоса, пока вы будете выговаривать длинные фразы и излагать сложные идеи.

Упражнение: «Я направляю слова вперед»

■ Сосредоточьтесь на какой-нибудь точке, находящейся впереди, в двух метрах от вас.

■ Произнесите вслух десять раз фразу: «Я направляю слова вперед».

■ Представьте, как слова вылетают у вас изо рта на выдохе и долетают до выбранной точки (это упражнение можно выполнять и перед зеркалом, как Мэрион).

Упражнение: поиск резонатора

Ваш голос должен звучать так, как будто идет из вашего тела (а не из горла), – и ощущения должны быть соответствующие. Живот, грудь, спина, лицо, голова и рот – это резонаторы, и необходимо, чтобы все они были готовы к работе. В зависимости от сочетания конкретных звуков, то есть от комбинации гласных и согласных, звук будет перемещаться из полости в полость.

■ Опустите одну руку на макушку, а вторую – на грудь, а потом назовите дни недели: понедельник, вторник, среда и т. д. Вы ощутите, как вибрация переходит из головы в грудь и обратно.

■ А теперь переместите руку с головы на переносицу. Повторите названия дней недели и обратите внимание на то, как резонанс перемещается между носом и грудью. Обратите внимание, как резонирует в носу звук «н».

■ Поднесите ладонь к губам и прижмите к ним кончики пальцев. Скажите «мандарин». Обратите внимание, какая вибрация возникает в губах и передней части лица на звуке «м».

■ Возьмите газету или книгу и прочтите абзац вслух. Почувствуйте, как звук резонирует в голове, лице и груди и перемещается между резонаторами.

■ Прочитайте текст другу или поговорите с ним, продолжая экспериментировать с резонансом. Узнайте, что ваш товарищ думает об услышанном.

■ Попросите описать звучание вашего голоса.

Достижение четкости

Звуки могут стать неразборчивыми, если мы не разогреем артикуляционные мышцы или начнем сомневаться в своих словах. В таких случаях вам помогут классические артикуляционные упражнения. Странноватые и не слишком привлекательные на первый взгляд, они тем не менее весьма эффективны.

Упражнение: «Форма рта и разогрев языка»

■ Высуньте язык и положите его на нижнюю губу. Пусть свисает, как одеяло, повешенное на подоконник сушиться.

■ А теперь проговорите как можно четче названия месяцев: январь, февраль, март и т. д. Пусть язык остается снаружи и служит неким препятствием. Приложите все усилия, чтобы слова звучали отчетливо. Гиперболизируйте движения губ и форму, которую принимает ваш рот.

■ Когда дойдете до декабря, уберите язык в рот. Повторите названия месяцев, когда вам ничего не мешает. Вы заметите, что ваша артикуляция стала гораздо четче.

■ Любителям вина, вероятно, понравится следующее упражнение: возьмите штопор, поместите его между верхними и нижними зубами и слегка зажмите – и попытайтесь назвать месяцы. Это упражнение учит придавать рту правильную форму для более четкого звука.

Упражнение: «Четкие согласные»

Согласные упорядочивают желания и чувства. Маленькие дети сообщают миру о своих желаниях с помощью открытых гласных – плачут и требуют их покормить или «ахают» от удивления. Затем они начинают лепетать, изредка случайно произнося согласные, а через какое-то время говорят полными словами и уже осознанно используют согласные для общения. В речи взрослого человека тихие, «зажеванные» согласные делают речь куда менее выразительной, а четкие согласные – напротив, придают ей убедительности и яркости.

■ Научитесь четко артикулировать согласные. Потренируйтесь: птктк – ктпт – бдгд – гдбд – ф-сс-ш – ш-сс-ф – фе-зе-же, же-зе-фе. Клара-краля кралась к Ларе. В шалаше шуршит шелками желтый дервиш из Алжира. У перепела и перепелки пять перепелят.

Упражнение: акцентуация

Расстановка акцентов необходима для того, чтобы слушатели правильно нас поняли.

Задача оратора состоит в том, чтобы показать слушателям, какие слова важнее остальных:

■ Произнесите эту фразу и сначала сделайте акцент на слове «задача».

■ Повторите фразу, на этот раз сделав упор на слове «оратор».

■ Заметьте, как меняется значение фразы в зависимости от акцентировки.

Упражнение: «Темп и паузы»

Кто ясно мыслит, тот ясно излагает. Интонирование и структурирование речи подразумевает правильное использование пауз. Пауза – это отнюдь не «ничто», она должна быть наполнена мыслью и представлять собой переход от идеи к идее и давать слушателю время осмыслить услышанное и подготовиться к тому, что он услышит далее. Когда оратор строит мост к следующей мысли (думает о ней), еще не сформулировав ее вслух, происходят две вещи: 1) возникает пауза, придающая дополнительный вес этой самой мысли (по сравнению с ситуацией, когда мысль высказана поспешно); 2) чудесным образом набирается необходимое количество воздуха, которого хватает на то, чтобы высказать всю мысль целиком. «Думай, дыши, говори» – таков наш девиз в RADA in Business, и следующее упражнение поможет вам научиться делать паузы, мысленно строя мостик к следующей мысли, и контролировать темп своей речи. Мы воспользуемся простыми числами и будем считать от одного до десяти. Старайтесь не говорить монотонно – ровным, невыразительным голосом. Пока будете произносить числа, можно менять темп и высоту голоса, как при обычной речи.

■ Постройте мысленный мостик к числу 1 (сосредоточьтесь на этом числе, пусть оно заполнит ваше сознание), вдохните, а на выдохе произнесите: «Один». *Сделайте паузу, и…*

■ Постройте мысленный мостик к числу 2 (сосредоточьтесь на этом числе, пусть оно заполнит ваше сознание), вдохните, а на выдохе произнесите: «Один, два». *Сделайте паузу, и…*

■ Постройте мысленный мостик к числу 3 (сосредоточьтесь на этом числе, пусть оно заполнит ваше сознание), вдохните, а на выдохе произнесите: «Один, два, три». *Сделайте паузу, и…*

■ Постройте мысленный мостик к числу 4…

И так далее, пока не сможете досчитать от одного до десяти на одном выдохе. Наслаждайтесь многозначительной тишиной в паузах между вашими репликами. Обратите внимание на то, как быстро воздух заполняет легкие и нижнюю часть живота, – когда мы вдыхаем для того, чтобы что-то сказать, это происходит куда быстрее, чем когда просто тренируем глубокое дыхание, как в главе 3.

Выполняйте это упражнение ежедневно, например пока едете в машине на работу или моетесь в душе. Оно поможет вам вырваться из спешки, примириться с тишиной и расставить в своей речи необходимые пунктуационные знаки – запятые, точки и т. д. Структурированная речь пробуждает в аудитории уверенность и доверие. Уровень кортизола у присутствующих становится оптимальным для спокойного восприятия вашего выступления, и они подстраиваются под ритм вашей речи. А уровень дофамина у слушателей растет по мере того, как они все более внимательно внимают вам.

Упражнение: «Мне не все равно»

Если челюсти у нас плотно сжаты, окружающим может показаться, что мы что-то скрываем, а когда на нашем лице отсутствует всякое выражение, мы рискуем показаться скучными и равнодушными к тому, о чем рассказываем (в таком случае у слушателей повышается уровень кортизола и они начинают сомневаться в словах оратора).

Если расслабить челюсть, речь начнет звучать легко, без напряжения, и это даст окружающим понять, что мы хотим поделиться с ними своими мыслями, готовы к открытой коммуникации.

■ Расслабьте челюсть, откройте рот и наполните комнату своими словами (для тренировки выполните упражнения, описанные выше).

■ Используйте свои глаза, лицо и тело так, чтобы усилить смысл своих слов и тем самым подчеркнуть суть сообщения.

■ Если вам зададут вопрос, который собьет вас с нужной волны, или вопрос, на который у вас нет ответа, вместо того чтобы съежиться и заметно сбавить громкость голоса, отвечайте уверенно и энергично, направляя слова вперед. Например, можно сказать так: «Разумеется, мы поможем вам с решением этой проблемы. Сейчас я свяжусь с Биллом» или «Я переадресую ваш вопрос команде».

С помощью этих упражнений можно ежедневно тренировать голос. Это можно делать во время поездок на машине, пока загружаете посуду в посудомоечную машину или готовите. Душ – не менее подходящий вариант. Всегда репетируйте выступления и презентации вслух, особенно начальные и финальные пассажи. Они отражают нашу идентичность и помогают самовыражаться. Однако зачастую мы воспринимаем язык и речь, этот чудесный дар, как должное. Я призываю вас уделять больше времени развитию силы своего голоса, чтобы вы не только начали увереннее излагать свои мысли, но и *чувствовали* себя увереннее. Уверенность в своем голосе поспособствует выработке гормонов уверенности в окружающих и придаст им сил, совсем как уверенная поза. Давайте же теперь узнаем больше о самой уверенности.

6
Химия уверенности
Как мы готовимся к важным событиям, идем на риск и преуспеваем

Никто не сможет пробудить в вас чувство неполноценности против вашей воли.
ЭЛЕОНОРА РУЗВЕЛЬТ

Уверенность – отнюдь не статичное состояние, и ни один из нас не может похвастаться тем, что постоянно ее ощущает. Новые и непростые ситуации зачастую заставляют нас сомневаться в себе – например, когда мы приглашаем понравившегося человека на свидание, участвуем в школьных спортивных соревнованиях, просим о повышении на работе, выступаем на совещании или ожидаем значимых изменений в карьере. В таких ситуациях всегда есть риск, и надежда на то, что все разрешится благополучно, сталкивается с вероятностью негативного исхода. Что же можно сделать, чтобы добиться стабильной уверенности, при которой сомнения в себе будут присутствовать в нашей жизни лишь в мизерных дозах, а готовность к риску, напротив, в огромных? Как лучше всего вести себя тогда, когда налицо опасность провала? Какую роль здесь играют смирение и покорность? Помогут ли развязность и чванливость и можно ли избежать чрезмерной уверенности в себе, невежества и агрессии и при этом испытывать здоровое стремление к победе?

С точки зрения химии высокая уверенность в себе обусловлена правильной работой надпочечников. Нам необходим высокий уровень тестостерона, некоторое количество ДГЭА, оптимально низкий кортизол, контроль над уровнем дофамина и доступные запасы адреналина (ускорителя) и ацетилхолина (тормоза) для того, чтобы мы могли прикладывать усилия и восстанавливаться. Этот коктейль обеспечивает нам эмоциональную и умственную стабильность и готовность к рискам. Благодаря ему мы ощущаем в себе мотивацию к достижению целей без какой-либо одержимости ими, испытываем тревогу, но не даем ей превратиться в страх, сохраняя способность расслабиться.

Неуверенность, напротив, возникает при низких уровнях тестостерона и дофамина и высоком уровне кортизола, а также переизбытке адреналина и нехватке ацетилхолина. С таким химическим коктейлем внутри мы склонны недооценивать свои способности, нам хочется отступить и спрятаться, мы нередко чувствуем сильное волнение. При этом мы порой пытаемся действовать так, будто на самом деле вполне уверены в себе, и все же противные сомнения в собственных возможностях не оставляют нас ни на секунду, заставляя надеяться, что сработает известный принцип: притворяйся, пока не сделаешь.

Для чего же тогда нужны сомнения в себе, если они так обессиливают? Людям присуще так называемое негативное предубеждение, иными словами, мы сначала видим угрозы и лишь потом – возможности. Центр угроз, расположенный в мозге, всегда начеку и фиксирует малейшую опасность, он же использует механизм сомнений для того, чтобы уберечь нас от беды, причем сомнения эти, как правило, отсылают нас к нашей личной истории. Но сложность в том, что порой центр угроз проявляет чрезмерную бдительность, поэтому надо стараться по возможности концентрироваться не на плохом, а на хорошем.

Пэт выросла в рабочем районе в американском штате Филадельфия. Когда девочке было шесть, ее родители неожиданно развелись и малышке вместе с мамой и двумя братьями пришлось переехать к бабушке, где все они жили в одной спальне. По словам Пэт, «любви у нас всегда было вдоволь, а вот всего остального частенько недоставало. Впрочем, мы совсем

этого не чувствовали». Благодаря прекрасному образованию, трудолюбию и поддержке близких Пэт стала пользоваться уважением в своей профессиональной сфере и стала жить жизнью, кардинально отличающейся от той, которую она вела, когда всей семье приходилось делить маленькую комнатушку. Пэт – в высший степени надежный, преданный делу и компетентный специалист, и все же, когда ей предложили вступить в совет попечителей американского Эмерсон-колледжа (где она сама училась), на мгновение она вспомнила о своем небогатом детстве и искренне удивилась, почему выбрали именно ее.

В умеренных количествах неуверенность в себе полезна – благодаря ей мы тщательнее готовимся к ответственным событиям и сохраняем здоровую скромность, но в больших дозах она вынуждает некоторых слишком быстро сдаться перед лицом трудностей. Из-за этого люди не могут самореализоваться, поскольку не чувствуют в себе уверенности, чтобы попытаться достичь того, чего им так хочется в глубине души, а если даже и пытаются, то в стрессовых ситуациях подъем кортизола и падение уровня тестостерона «перекрывают им кислород». Увы, это значит, что некоторые талантливые люди рискуют так никогда и не узнать о своем потенциале, не сделать ценного вклада в жизнь общества и не выполнить ту роль, с которой они точно способны блестяще справиться.

С другой стороны, если, скажем, на теннисном корте самодовольная манера держаться и может помочь продемонстрировать оппоненту вашу уверенность, невежество и склонность к рискованному поведению могут быть довольно опасны и только мешать нам двигаться вперед. Комбинация из повышенного тестостерона, высокого кортизола и дофамина, а также высокого адреналина порождает чувство жадности, вседозволенности и всесилия, и в итоге мы начинаем стремиться к победе любой ценой. В повседневной жизни люди с подобными химическими реакциями склонны ценить лишь свои нужды, постоянно перебивать окружающих, не слушать их, отвечать на звонки прямо посреди разговора, который кажется собеседнику поистине важным. Азартные игроки, трейдеры и участники переговоров зачастую становятся зависимы от сильных эмоций, связанных с победой, и начинают верить, будто не способны проиграть, что, разумеется, не соответствует действительности. И свидетельство тому – крупные финансовые крахи прошлого столетия. Опьяненные победами, трейдеры теряют бдительность, и при первых признаках поражения у них резко поднимаются уровни кортизола и адреналина – и тогда финансовые дельцы, совсем как азартные игроки, решительно идут на еще более серьезный риск ради того, чтобы сохранить высокими уровни дофамина и тестостерона. Такие люди свято верят в то, что в конце концов окажутся победителями, и в итоге так увлекаются рискованными маневрами, что ставят на кон абсолютно все, чувствуя, что им уже нечего терять. Однако внутренний подъем быстро сменяется спадом: стремительно понижается уровень всех четырех гормонов и возникает острая нехватка сил и энергии.

Скромность очаровывает, если ее проявляет тот, кто уже себя уважает. Когда такой человек преуменьшает свои заслуги, чтобы мы чувствовали себя уютнее, нам начинает казаться, что и мы способны добиться того же, что и он. Лишенные тщеславия люди нам нравятся, они кажутся гармоничными, «центрированными». Но когда некто *постоянно* «прибедняется», пусть и в мелочах – например, извиняется, входя в комнату, постоянно использует конструкции вроде «а можно мне…» или «я быстренько скажу и уйду…», окружающие тоже зачастую начинают его недооценивать. Такого рода поведение связано с повышенным кортизолом и отнюдь не формирует уверенности ни в нас, ни в окружающих.

УЭЙН МАКГРЕГОР ОТРАЖАЕТ НАПАДКИ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ КРИТИКОВ

Мы все сталкиваемся с критикой – когда проходим аттестацию на работе, когда нас оценивают по методу «360 градусов» или просто когда мы слышим мнение о себе от коллег, друзей или родственников, – и порой это лишает нас последних крупиц уверенности именно тогда, когда она так нам нужна.

> У Уэйна сформировался весьма основательный и отчасти революционный подход к общению с критиками, и нам всем есть чему у него поучиться.
>
> В отличие от многих других деятелей искусства Уэйн читает все рецензии на свои постановки, и вот что он обнаружил: далеко не каждый автор понимает его подход к современному танцу. Иногда рецензии обидны, нередко Уэйн с изумлением видит, что его прогрессивные работы рассматриваются с устаревшей точки зрения. Но вместо того чтобы отмалчиваться (и оставаться непонятым), он вступает в диалог со своими критиками, и их беседы впоследствии нередко публикуются в прессе. Уверенность, скромность и открытость Макгрегора помогают ему стоять на своем и устраивать дискуссии, полезные для всех. По словам Уэйна, «всегда нужно заглянуть в себя и спросить: что именно ты намеревался сделать; получилось ли то, что ты хотел; есть ли у твоего творения целостность, создавалось ли оно с искренней страстью; чему тебя научил этот процесс?».
>
> Макгрегор подходит к достижению своего «личного рекорда» по-ученически. И мы очень поощряем такой подход к критике. Не теряйте внутреннего равновесия и уверенности в себе, задавайте вопросы, а при необходимости разъясняйте собеседнику свои взгляды, если он их не понял.

Чтобы развить в себе здоровую уверенность (которой не слишком много, но и не слишком мало), необходимо помнить о трех ключевых факторах:

1. *Отношение*. Как вы подходите к своим целям? Знаете ли критерии успеха? Совсем скоро мы разберем два упражнения для развития правильного отношения – «Мой идеальный образ» и «Личный рекорд» – с их помощью вы сможете контролировать собственную уверенность.

2. *Достижения*. Достижения порождают новые возможности, обеспечивают нам определенный статус и формируют в нас уверенность в том, что мы способны достичь большего. Как именно вы радуетесь победам, привыкли ли вы к этому ощущению? При помощи позы победителя и так называемого круга почета мы научимся подстегивать свою веру в себя.

3. *Анализ*. Нерешительность убивает уверенность. Если мы *готовимся* к любой ситуации и *извлекаем из нее уроки*, мы тем самым сохраняем кортизол на оптимальном уровне, не давая ему мешать нам и способствуя выработке ацетилхолина, который дарит уверенность в себе и ясность мысли.

Отношение

Вообразите ребенка, который еще только учится ходить: он делает шажок, падает, потом поднимается и пробует снова. Химия уверенности основывается на этом самом умении попробовать снова – с каждым разом все лучше и лучше, двигаясь к своему идеальному образу, – благодаря работе над тем, что у спортсменов принято называть «личным рекордом» (ЛР). На соревновании бегунов победитель может быть только один. Если ваша задача – выиграть в гонке, атмосфера конкуренции может вас деморализовать. Если вы не чувствуете уверенности, пока не услышите хвалебных отзывов от окружающих, или часто сравниваете себя с другими, то концепция личного рекорда поможет вам выйти на новый уровень внутренней уверенности. Как говорит известный танцор и балетмейстер Михаил Барышников, «я не стараюсь танцевать лучше всех остальных. Я стараюсь танцевать лучше себя самого».

Упражнение: «Мой идеальный образ»

> В психологии есть закон: если мысленно представить себе, каким вы хотите стать, и то и дело вспоминать эту картинку, скоро вы достигнете желаемого.
> *УИЛЬЯМ ДЖЕЙМС (1842–1910)*

Мы все можем вообразить себя уверенными и успешными, и этот образ поможет нам подготовиться к позитивным эмоциям, вызванным успехами. Слово «образ» нужно понимать правильно. Оно никоим образом не связано со стереотипами относительно того, как вы «должны» выглядеть, а, скорее, подразумевает принятие решений о том, как вы хотите *мыслить, ощущать* и *вести себя*, и стремление воплотить все эти желания в жизнь.

■ Найдите место, где вам никто не будет мешать. Закройте глаза. Сделайте вдох и центрируйтесь.

■ Представьте, что обладаете теми умениями и качествами, о которых мечтаете: например, что вы ощущаете себя счастливее и проще относитесь к происходящему, улучшили навыки ассертивной коммуникации, держитесь увереннее, научились контролировать свои эмоции в стрессовых ситуациях, мыслить яснее, лучше фокусироваться, больше думать об окружающих, стали стройнее и здоровее.

■ Представьте, когда и где все это происходит, – вообразите конкретное время и место. Обратите внимание на физические ощущения. Чувствуете приток дофамина?

■ Сравните эту картинку со своим нынешним образом, отметьте различия в поведении.

■ Определите, какие именно перемены вам необходимы, и решите, как именно будете к ним идти. Если речь идет о чем-то таком, что, по вашему мнению, должно было бы войти в привычку, найдите подходящий триггер и встройте желаемое действие в свою обычную деятельность (подробнее см. следующую главу).

■ Заполните таблицу, приведенную ниже.

Мое нынешнее «я»	Идеальный образ	Что нужно изменить	Как я это изменю	Реальные шаги

(Выполняйте упражнение минут 10–15. Для того чтобы сознание успокоилось, избавилось от бесполезных суждений и «прокрутило» детали того образа, на котором вам хотелось бы сосредоточиться, нужно время.)

Упражнение: «Личный рекорд»

Техника личного рекорда может применяться в любой ситуации, в которой вам бы хотелось достичь большего, – например, когда необходимо соблюдать график, придерживаться первоначального плана в сложных обстоятельствах, участвовать в соревнованиях, решить те или иные проблемы, касающиеся воспитания детей, улучшить отношения с конкретным человеком, прибраться на столе, презентовать свои идеи, достичь значимой цели на работе или в спорте и т. д. Упражнение «Личный рекорд» особенно полезно, когда надо осмыслить серьезный разговор с партнером или коучем – или критику со стороны. Вам потребуется тихое место, где никто не будет мешать.

■ Сядьте в свободной, открытой позе, дышите размеренно, центрируйтесь.

■ Определите конкретный аспект своей жизни/деятельности, который вам хотелось бы улучшить.

■ Отметьте свои личные рекорды, которых вам удалось добиться на данный момент, оцените себя справедливо и честно.

■ Изучите свое расписание и найдите в нем время, когда вы сможете начать работать над улучшением своих рекордов (скажем, через несколько дней, недель или месяцев).

■ Определите, какие тренинги, наставники и практические факторы необходимы для совершенствования.

■ Составьте расписание и план того, как именно вы будете тренировать и развивать свои навыки.

■ Запишите и то и другое в ежедневник.

■ Приступите к выполнению.

Что я хочу улучшить?	Личные рекорды на данный момент	Доступные тренинги/ наставники	Необходимая практика

Достижения

Уверенность выстраивается на фундаменте прошлых достижений, поскольку успех порождает новые возможности. Однако зачастую мы не даем себе осмыслить собственный успех. У меня часто бывало такое, что после значимых событий своей жизни я приезжала домой и ни о чем не рассказывала близким, потому что принимала свой успех как должное. Однако всегда упоминала о неудачах, потому что нуждалась в жилетке, в которую можно было бы поплакаться, позволяя негативному настроению взять верх.

Когда у нас что-то получается, уровни тестостерона, дофамина и адреналина повышаются и мы испытываем резкий эмоциональный подъем. Нам хочется, чтобы этот опыт повторился, хочется новых побед, поэтому при следующей же возможности мы удваиваем свои усилия. Так что недооценивать свои достижения и умалчивать о них отнюдь не стоит. Если мы позволим себе насладиться признанием своих побед, повысившийся уровень тестостерона поможет нам достичь новых успехов – такова химия «серийных побед».

Круг почета

Поза победителя, с которой мы познакомились в главе 2, эффективно способствует улучшению настроения и выработке соответствующих гормонов. На праздновании 50-летия моего брата произошел один забавный случай. Группке смущенных подростков поручили судить состязание танцующих пап, и мой супруг попытался исполнить «танец гусеницы»: рухнул на пол и начал извиваться всем телом, с головы до ног (я еще подумала: *«Бедняга, утром у него будет все тело ломить!»*). Но, несмотря на эти старания, победу одержал мой брат. Когда ему об этом сообщили, он вскинул руки в воздух и сделал круг почета (обогнув праздничный стол), наслаждаясь своей победой. Выглядело это забавно. Но потом пришла очередь соревноваться мамам. Я поплясала на славу и победила (подростки были очень лояльными судьями). После объявления результатов конкурса я решила *попробовать* последовать примеру брата. Я вскинула руки в воздух, рассмеялась и проделала свой круг почета с помпезностью Тины Тёрнер. Ощущения были фантастические. Когда дела идут на лад, непременно нужно найти минутку на то, чтобы – прилюдно или в одиночестве, – вскинуть руки в воздух и описать метафорический или реальный «круг почета», чтобы всплеск тестостерона и дофамина подарил нам уверенность в новых достижениях.

И все же хочу вас предостеречь: после победы, когда уровни тестостерона и дофамина резко подскакивают, успех нередко может «вскружить» людям голову, вызывая самонадеянность, из-за которой они часто начинают пренебрегать подготовкой к значительным событиям или необходимыми тренингами. Поэтому важно и полезно в итоге вернуть себе скромность. Мы разговаривали об этом с Джорджем Круизом и Джарродом Барнсом. Джордж сказал, что в любом спорте после легкой победы команда зачастую расслабляется, начинает хуже тренироваться и в следующей игре показывает не самый лучший результат. А Джаррод подчеркнул, что на празднование победы необходимо выделить определенный отрезок времени, а после дисциплинированно вернуться к рутине, подготовке и анализу, которые и помогают прийти к успеху, если разобраться. Мало просто одержать победу – нужно суметь еще раз победить, а это уже настоящее искусство.

Упражнение: «Поза победителя и круг почета»

Когда мы горбимся, съеживаемся и опускаем взгляд в пол, мы тем самым убиваем в себе «победную химию», благодаря которой нам хочется достигать большего. В следующем упражнении мы при помощи позы победителя и круга почета (который необходимо сделать своим

личным ритуалом празднования побед) научимся формировать в себе уверенность в будущих достижениях. Круг почета займет около 30 секунд, и после него вы отчетливо ощутите, как внутри забурлила химия радости.

■ Вспомните о каком-нибудь из недавних достижений, пусть и незначительном.

■ Встаньте в позу победителя и вскиньте руки в воздух.

■ Сделайте свой личный круг почета по комнате.

■ Позвольте себе ощутить радость, гордость, истинное удовольствие от своей победы.

■ Продолжайте праздновать успех в течение 24 часов – похвалите себя, насладитесь приятным чувством собственной победы, поделитесь радостью с друзьями, семьей и коллегами, а затем переходите к анализу и подготовке к новым трудностям.

Внимание

■ После крупной победы стоит на пару дней отложить принятие важных решений касательно будущего. В это время повышается готовность к рискам, так что велика вероятность того, что вы пойдете на опасный шаг, а после о нем пожалеете. Не игнорируйте ощущение перевозбуждения – постарайтесь ослабить его при помощи дыхательных техник и тщательно обдумывайте свои шаги.

■ Если вы знаете, что склонны непомерно гордиться собой, следите за своим поведением. Порадуйтесь победе, как предложено выше, а затем постарайтесь сбавить тестостерон и рецентрироваться.

Анализ

Для укрепления уверенности в себе необходимо анализировать, что именно нужно для того, чтобы достойно себя показать, особенно в непростых ситуациях. Методику, описанную ниже, можно применять во множестве самых разных ситуаций. Упражнения подходят для родителей, партнеров, исполнителей. Если их выполнять регулярно, они помогут удерживать кортизол на оптимальном уровне так, чтобы мы сохраняли активность и работоспособность, а не теряли дар речи, не чувствовали, будто нам перекрыли кислород, и не впадали в истерику. Упражнения способствуют и выработке ацетилхолина, который приведет адреналин в состояние баланса, за счет чего вы сможете ясно мыслить в условиях стресса.

Упражнение: подготовка

Вопросы, приведенные ниже, помогут вам проанализировать, как именно вы готовитесь к важным событиям. Уверенность в своем успехе рождается во время подготовки, и если мы приложим к ней все усилия, то во время самого мероприятия или события будем чувствовать себя легко и свободно.

Итак, скажите, насколько активно вы ради достижения успеха выполняете следующие действия:

■ тщательно изучаете контекст и людей;

■ обучаетесь и тренируетесь, ежедневно работая над приобретением необходимых навыков;

■ репетируете грядущее событие;

■ визуализируете успех;

■ отстраняетесь от результата (если возникают «удушливые» мысли вроде «Справлюсь ли я?» или «Это же такое значимое событие…», твердо скажите себе: «Стоп!» Затем мысленно отрешитесь от результата и сосредоточьтесь на своих личных рекордах);

■ подготавливаете тело, голос, следите за уровнем энергии;

■ заранее собираете снаряжение/материалы/сумку;

■ спрашиваете себя: «Чего же не хватает?»

Что вам нужно для более эффективной подготовки? Выделите пять минут на то, чтобы ответить на этот вопрос. «Мне нужно…» (запишите свой ответ)

> **СОВЕТ.** Чтобы вселить в себя уверенность перед важной сделкой, выступлением или разговором, тщательно все отрепетируйте. Если вы оденетесь в ту одежду, в какой планируете прийти на мероприятие, и устно проговорите свою речь, вам будет казаться, что вы уже достигли поставленной цели, и тогда вы будете держаться гораздо увереннее, выступая перед реальной аудиторией.

Упражнение: «Настройтесь» («Энергетическая комната»)

Это упражнение можно выполнять столько времени, сколько захотите. Позже на него будет уходить от двух до пяти минут, но вы вполне можете делать его дольше.

■ Закройте глаза.

■ Представьте, что идете по темному коридору, который приводит вас к двери в комнату. В этой комнате очень уютно, и обустроена она точно так, как вам бы хотелось.

■ Комната опечатана, и в нее закачивается особый воздух, порождающий ровно такую энергию, которая и требуется вам в данной ситуации.

■ Почувствуйте, как каждый вздох дарит новые силы – или, напротив, помогает расслабиться.

■ Заметьте, как усилилась ваша сосредоточенность или, напротив, расслабленность.

■ Дышите, пока не почувствуете, что зарядились необходимыми силами. А теперь вернитесь по коридору, ощущая расслабленность и сосредоточенность, уверенность и центрированность.

Теперь у вас есть воображаемое место, куда можно отправиться за новыми силами в любой ситуации. В эту комнату всегда можно будет мысленно заглянуть, чтобы унять волнение перед важными событиями.

> **ЛУЧШИЕ СОВЕТЫ ПО ПОДГОТОВКЕ ОТ НАШИХ ЭКСПЕРТОВ**
>
> **Уэйн Макгрегор:**
>
> ■ Уясните, какова ваша роль и чего именно от вас ждут.
>
> ■ При помощи дыхательных техник, правильной позы и центрирования приведите себя в состояние полной готовности – физической, умственной, эмоциональной.
>
> **Джаррод Барнс:**
>
> ■ Придумайте свои собственные ритуалы и распорядок подготовки.
>
> ■ Полностью погрузитесь в тренировку – со всем вниманием, сосредоточенностью и самоотдачей.
>
> ■ Иногда упражняйтесь вопреки усталости (вполне возможно, что необходимость действовать застанет вас, когда вы только выйдете из самолета).
>
> ■ Не думайте об итогах и о победе.
>
> ■ Старайтесь, чтобы каждая новая подготовка была эффективнее предыдущей. В конце концов, «насколько хорош спортсмен, можно судить по его последней тренировке».
>
> **Алессандра Ферри:**
>
> ■ Составьте подробное расписание репетиций. НЕ НАДО все откладывать на последнюю минуту. Каждая репетиция идет на пользу вашему

выступлению, благодаря предварительной подготовке в самый ответственный момент вы сможете расслабиться и наслаждаться происходящим.

Клэр Тейлор:

■ Изучите подход окружающих.

■ Мысленно прорепетируйте предстоящее событие и визуализируйте свои варианты действий.

Дон-Мари Флинн Сирренберг:

■ Не забывайте о невербальной работе. Во время своего выступления рассказывайте подлинную историю и не прячьте своих истинных чувств.

Джоан Бил:

■ Подключите сенсорное воображение. (Вот что рассказывает Джоан: «Детально представляя себе, что меня ждет, я избавляюсь от страха неизвестности. Я представляю деревянный пол у себя под ногами, теплый свет софитов, запах сцены, тишину, которая повиснет перед тем, как я начну петь, звуки инструментов. И тогда на самом выступлении меня охватывает спокойствие, ведь вся ситуация уже мне знакома. Источником уверенности могут быть мышечная память и умственная подготовка».)

Карл ван Хауте:

■ Повторение имеет ключевое значение.

■ Соединение физического движения с умственным упражнением позволяет связать одно с другим и формирует привычку – и тогда мышечная память приходит на помощь вне зависимости от того, выполняете ли вы привычное действие или же действуете оперативно, в экстренном режиме.

■ Не всякое повторение есть «мать учения». Недостаточно просто тренировать тот или иной навык – необходимо следить за абсолютно правильным выполнением упражнений на каждой тренировке и не успокаиваться, пока не добьетесь этого.

Умение извлекать важные уроки из любого опыта придает смысл и цель всему происходящему и помогает поддерживать оптимальный уровень кортизола. Бессмысленно слишком зацикливаться на победе или поражении, успехе или провале – куда полезнее сосредоточить все силы на обучении. Нужно провести тщательный анализ – порой не без помощи окружающих, в этом случае мы сможем многому научиться. Всеми силами избегайте одержимости результатом. Выполните следующее упражнение, которое поможет правильно вести себя в ситуациях, когда вам удалось и не удалось добиться успеха.

Упражнение: учимся на своем опыте

Вспомните событие, в которое вы были вовлечены и выводы из которого вам хотелось бы усвоить. А теперь потратьте 10–20 минут и спросите себя:

■ Каким именно был результат? (Запишите свой ответ)

■ Какие конкретные действия с вашей стороны привели к нему? (Запишите свой ответ)

■ Как вы оцените результат относительно ваших личных рекордов? (Запишите свой ответ)

■ Какие факторы внешней среды действовали на вас? (Запишите свой ответ)

■ Чем вы можете это доказать? (Запишите свой ответ)

■ Какие аспекты находились вне зоны вашего контроля? (Запишите свой ответ)

■ Какие аспекты вы будете тщательнее контролировать в следующий раз? (Запишите свой ответ)

■ Чему вы научились? (Запишите свой ответ)

■ Как планируете применить полученные знания? (Запишите свой ответ)

■ Как бы вы усовершенствовали подготовку/обучение исходя из этого опыта? (Запишите свой ответ)

■ Какими будут следующие возможности попрактиковаться в выступлениях? (Запишите свой ответ)

При помощи тела и физического интеллекта можно трансформировать страх и сомнения в уверенность и силу. Уверенность формируется и прививается благодаря запуску соответствующих химических реакций и контролю за собственным личностным ростом. В этой главе мы научились пользоваться своими внутренними ресурсами, ставить личные рекорды и взращивать уверенность в себе, чтобы смело идти на риски и, что гораздо важнее, учиться на своем опыте.

Однако питание и физическая нагрузка тоже оказывают значимое влияние на баланс нервной и эндокринной систем и играют важнейшую роль в поддержании нашей эмоциональной, умственной и физической силы. Давайте рассмотрим некоторые ключевые принципы питания и построения фитнес-программы, которая зарядит вас новыми силами.

7
Питание и физические упражнения, придающие сил Как достичь внутренней стабильности при помощи диет и гимнастики

Сила – это способность голыми руками разломать шоколадный батончик на четыре кусочка, а съесть всего один.
ДЖУДИТ ВАЙОРСТ (РОД. 1931)

В этой главе мы рассмотрим, каким образом питание и физкультура укрепляют нас физически, умственно и эмоционально и обеспечивают стабильность нервной и эндокринной систем, мышц и костей.

Питание

■ Вода необходима для того, чтобы организм мог выполнять все свои функции; без нее невозможен ни один процесс в нашем теле. Если нам хочется ощущать прилив сил и чувствовать в себе энергию, женщинам необходимо выпивать примерно полтора литра в день, мужчинам – два, а если вы регулярно занимаетесь спортом, то еще больше. Можно либо использовать одно из множества приложений, которые будут в течение дня напоминать вам, что пора выпить воду, – либо составить график.

■ Кофе – мощный допинг. Чашечка качественного кофе с утра, после полноценного, длительного сна, эффективно способствует работе мозга и в особенности краткосрочной памяти. Кофеин стимулирует выработку адреналина и дофамина, в результате мозг начинает рассылать сигналы буквально во все стороны, а речь и движения заметно ускоряются. Если вы испытываете заметную тревогу, стресс или волнение, а пульс у вас и без того повышен и неровен, или если вы плохо или мало спали, стоит воздержаться от напитков, содержащих кофеин. Лучше выпейте воды или травяного чая.

■ Темно-зеленые овощи и листовая зелень содержат железо, необходимое для выработки гемоглобина в красных кровяных тельцах, а следовательно, и для транспортации кислорода по всему организму. Горох, фасоль, морепродукты и красное мясо – тоже неплохие источники железа.

■ Белки тоже имеют фундаментальное значение для нашей силы. Это своего рода кирпичики, из которых состоят все ткани в нашем организме. Белки объединяются в аминокислоты, необходимые для выработки множества нейромедиаторов и гормонов, о которых мы рассказываем в этой книге. Девять важнейших аминокислот у нас в организме не вырабатываются, их необходимо получать из пищи. Они присутствуют в качественном белке, как в животном, так и в растительном. Белок содержится во всех видах рыбы, в мясе, молочных продуктах, бобовых, сое и зеленых овощах – например, в шпинате.

■ Переизбыток сахара рискует стать нашим «криптонитом» и высосать из нас все силы, если за один раз съесть слишком много сладкого. В течение 20 минут мы будем ощущать прилив энергии, но впоследствии она резко иссякнет. Уровень сахара в крови опустится, настроение испортится, но надпочечники при этом продолжат активно вырабатывать кортизол, из-за которого мы будем испытывать головокружение и нервозность, а мозг начнет работать заметно хуже. Продукты с низким гликемическим индексом (ГИ) – такие как авокадо, орехи, злаки или кусочек цельнозернового хлеба, – помогают выровнять уровень сахара в крови. (Гликемический индекс позволяет создать своего рода рейтинг углеводосодержащих продуктов и пока-

зывает, как изменится уровень сахара [глюкозы] в крови, если съесть только этот конкретный продукт, ни с чем его не соединяя.) Продукты с низким ГИ повышают уровень сахара в крови медленно и постепенно, сохраняя необходимый баланс.

■ Фрукты, содержащие природный сахар, лучше *всегда* есть вместе с горсткой орехов или злаков, чтобы избежать резкого падения уровня сахара в крови. Сахар, содержащийся в фруктах (фруктоза), моментально заряжает нас энергией, а белок и жир, которыми богаты орехи и злаки, не дают уровню глюкозы понизиться, благодаря чему этой энергии нам хватает надолго.

■ Наслаждайтесь пищей сполна. Если есть поспешно или на бегу, организм начинает думать, что вы находитесь в ситуации «бей или беги», и вырабатывает значительно меньше пищеварительных ферментов. В результате жир усваивается лишь частично, а большая его часть откладывается в печени или вокруг жизненно важных органов и в брюшной области. Полюбуйтесь едой, ощутите сполна ее вкус, тщательно прожуйте. В таком случае в организме выработается нужное количество пищеварительных ферментов для полноценного усвоения пищи и все питательные вещества пойдут вам на благо.

Физические упражнения

Активно занимаясь физкультурой с целью укрепить мышечную и функциональную силу, мы, женщины и мужчины, способствуем высвобождению стероидов – тестостерона, ДГЭА, гормона роста (ГР). Благодаря этим стероидам мы становимся сильнее и увереннее в себе. Правильность работы мозга и нервной системы зависит от нашей физической формы. И это вполне логично: если в глубине души мы знаем, что не способны быстро бегать или поднимать тяжести, то у нас становится немного меньше шансов на выживание. Но как только мы начинаем регулярно упражняться и замечаем, что мышцы набирают силу и тонус, у нас прибавляется уверенности в себе. Физическая активность различными путями увеличивает количество нейронных связей и улучшает работу мозга, а значит, сосредотачиваться на интеллектуальных задачах тоже становится проще.

В тренажерном зале, в парке неподалеку, даже на кухне, пока готовится обед, можно выполнить свою личную программу развития силы, если заниматься трижды в неделю по десять минут. Для таких упражнений не требуется особое снаряжение – все необходимое можно найти вокруг.

Стабильность пресса совершенно необходима для общего укрепления организма, и по своему опыту могу сказать, что тренировка мышц пресса ощутимо влияет на восприятие собственной силы, и умственной и эмоциональной. Вот два моих фаворита среди таких упражнений.

Скручивания

■ Лягте на спину на ровную поверхность – на деревянный пол, коврик и т. д.

■ Положите руки за голову и сцепите в замок.

■ Оторвите оба плеча от пола.

■ Поднимите левое колено и «скрутите» корпус так, чтобы правый локоть оказался как можно ближе к левому колену.

■ Выпрямите спину, не опуская плеч на пол.

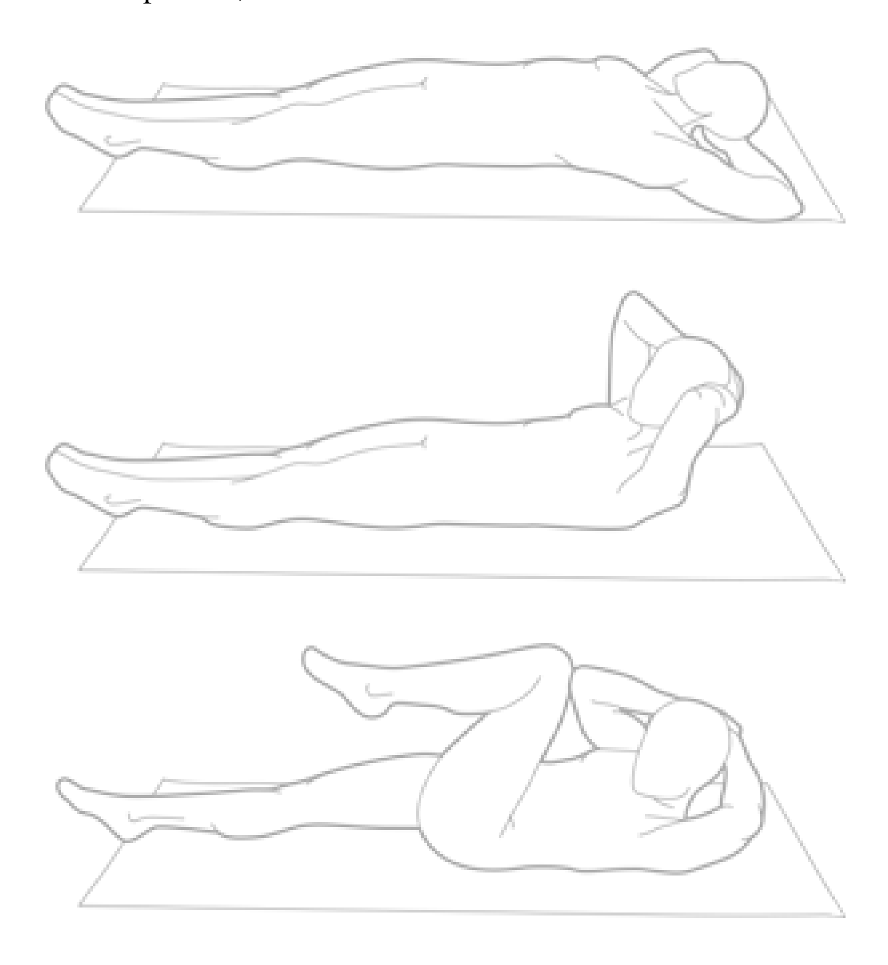
■ Повторите упражнение четыре раза.

■ Расслабьте плечи и шею и полежите пару секунд.

■ Снова оторвите плечи от пола. Повторите упражнение уже с правым коленом и левым локтем. Попытайтесь соединить их четыре раза, но плечи на пол не опускайте.

■ Расслабьте плечи и шею и полежите так пару секунд.

■ Повторите все упражнение целиком. Определите, сколько раз вы можете повторить его, прежде чем почувствуете усталость, – и сделайте его еще раз. Постепенно увеличивайте число повторений по мере того, как станете сильнее.



Планка

■ Положите предплечья на пол на ширине плеч. Ладони можно сжать в кулак или положить на пол. Плечи должны быть над локтями.

■ Переместите вес на плечи и руки. Правую, а затем и левую ногу отведите назад так, чтобы они были вытянуты. Пальцы ног держите прямо, лодыжки вместе.

■ Чтобы стабилизировать плечевой сустав, напрягите мышцы под лопатками.

■ Бедра должны быть на одной линии с плечами, чтобы получилась ровная планка.

■ Переместите вес на правый локоть.

■ Медленно поднимите левое предплечье, поверните корпус, бедра и ноги влево и потянитесь левой рукой к потолку. Внешняя сторона правой стопы и внутренняя сторона левой стопы не должны соприкасаться с полом (на первых порах, пока сил еще не хватает, можно опираться на правое колено).

■ Медленно опустите левую руку и вернитесь в исходное положение (ровная планка).

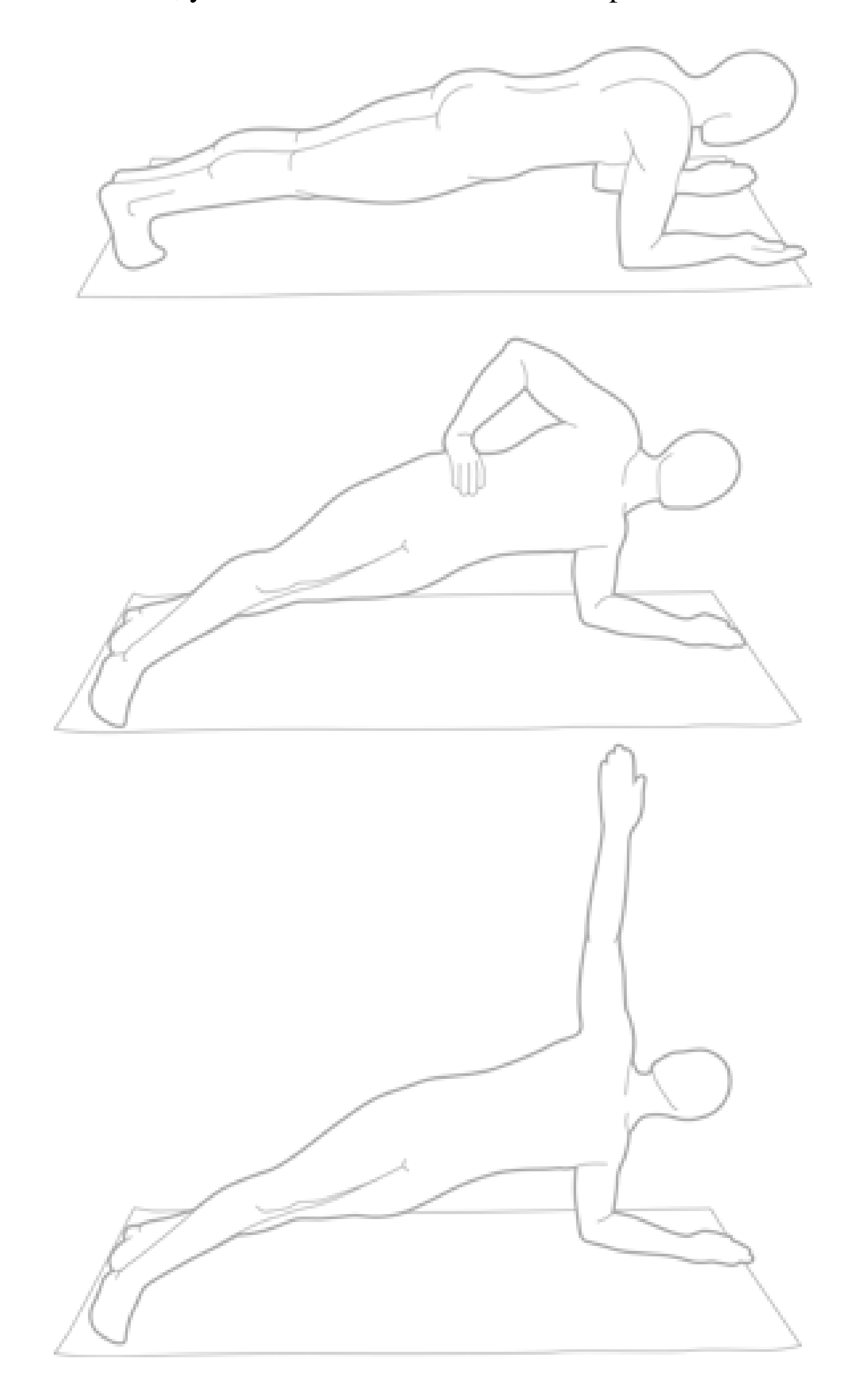
■ Переместите вес тела на левый локоть.

■ Медленно поднимите правое предплечье, поверните корпус, бедра и ноги вправо и потянитесь правой рукой к потолку. Внешняя сторона левой стопы и внутренняя сторона правой стопы не должны соприкасаться с полом (на первых порах, пока сил еще не хватает, можно опираться на левое колено).

■ Медленно опустите правую руку и вернитесь в исходное положение (ровная планка).

■ Движения должны быть медленными, плавными, контролируемыми.

■ Повторите упражнение с каждой стороной по три раза. Постепенно, по мере того как будете становиться сильнее, увеличивайте количество повторений.



Включите в свою личную фитнес-программу пять любых упражнений на развитие выносливости (их можно выбрать из примеров ниже), выстройте их в последовательность так, чтобы прорабатывать поочередно верхнюю и нижнюю части тела, и повторите всю последовательность четыре раза. Следите за правильным положением тела и работой мышц. Например, выполняя выпады, расслабьте плечи и вытяните позвоночник; выполняя жим лежа, напрягите мышцы под лопатками, чтобы стабилизировать плечевой сустав. Движения с правильной фокусировкой идут на пользу всему телу, а не только конкретной области. Вот моя любимая последовательность.

Приседания

■ Встаньте, раздвинув ноги чуть шире бедер. Пусть пальцы ног смотрят вперед или немного в стороны. Руки опустите вдоль тела.

■ Напрягите плечи (это активизирует мышцы кора и ягодиц).

■ Вытяните руки перед собой для равновесия. Переместите вес на пятки, сгибая ноги в коленях, а таз отведите назад, насколько получится. Со временем вы научитесь выполнять приседания так, чтобы бедра были параллельны полу. Представьте, что садитесь на стул или ступеньку.

■ Постарайтесь опуститься как можно ниже. Плечи отведите назад. Колени не должны выходить вперед за линию пальцев ног, а пятки нельзя отрывать от пола.

■ Не расслабляя мышц пресса, на выдохе вернитесь в исходное положение, одновременно опустив руки и выпрямив ноги.

■ Начните с пяти повторений этого упражнения, присаживаясь на две секунды и отдыхая столько же, затем постепенно увеличивайте число повторений.



Отжимания

■ Для этого упражнения можно использовать вертикальную стену, край кровати, низкий стульчик, кофейный столик или пол (все зависит от степени вашей физической подготовки).

■ Упритесь ладонями в поверхность, от которой будете отжиматься. Руки можно слегка развернуть в стороны.

■ Удерживая плечи на одной линии с ладонями, медленно опустите грудь. Плечи должны слегка отойти назад и опуститься. Подключите мышцы кора.

■ Осторожно отступите назад шаг за шагом, пока ноги не упрутся в стену, мебель или пол.

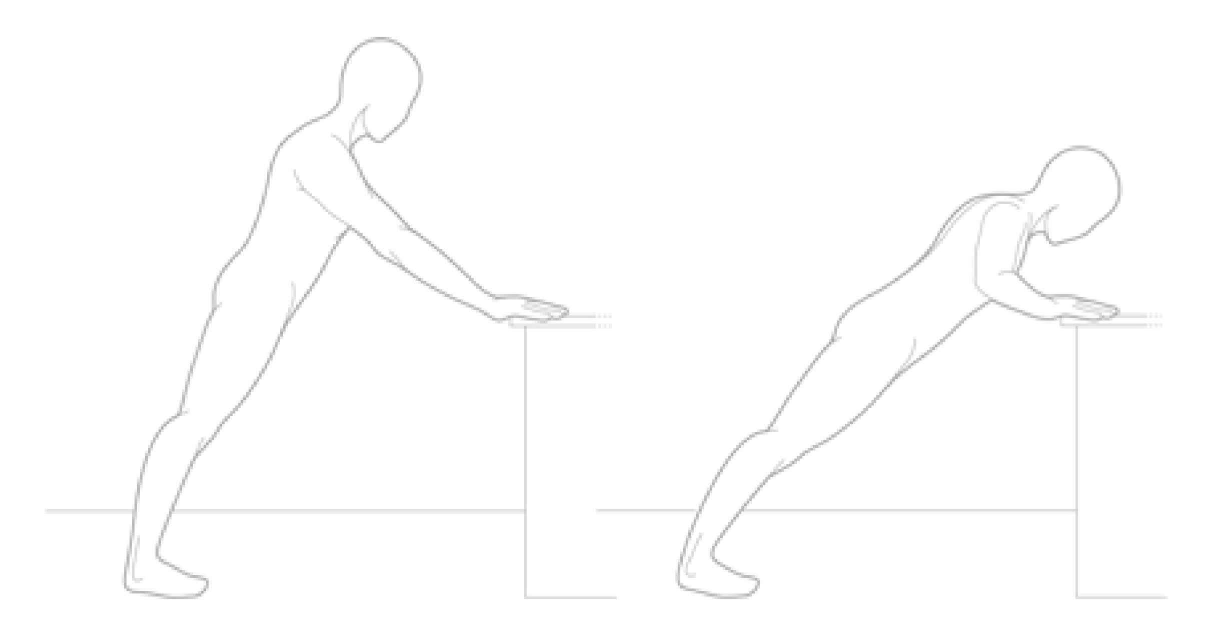
■ Не расслабляя мышц кора и следя за тем, чтобы тело было прямым, а локти находились на одной линии с грудью, близко к телу (а не по бокам), медленно опустите вес по направлению к опоре.

■ Замрите.

■ Приподнимите вес над опорой на выдохе.

■ Повторите упражнение пять – десять раз в зависимости от уровня вашей физической подготовки. Постепенно увеличивайте количество повторений по мере того, как будете становиться сильнее.

■ Если вы отжимаетесь в горизонтальном положении, уперев руки в пол, упражнение можно облегчить, если опустить колени. Только не забывайте следить за тем, чтобы тело было вытянуто в одну линию, как и колени, бедра и плечи.



Выпады

■ Выпрямитесь, соединив стопы и опустив руки вдоль тела.

■ Плечи нужно отвести назад, чтобы задействовать мышцы кора.

■ Сделаете широкий шаг вперед неведущей ногой и согните ее в колене до такой степени, чтобы колено ноги, оставшейся сзади, максимально приблизилось к полу (или даже слегка его коснулось). Обе ноги должны быть согнуты под прямым углом (однако надо избегать чрезмерной широты шага – иначе вы начнете растягивать мышцу).

■ Следите за тем, чтобы спина не сгибалась, а плечи не напрягались. Движения должны быть плавными и контролируемыми.

■ При помощи ноги, которую вы вывели вперед, приподнимитесь, затем подтяните вперед ногу, отведенную назад, и соедините стопы.

■ Повторите упражнение, на этот раз выбросив вперед ведущую ногу.

■ А теперь «переверните» алгоритм. Неведущей ногой сделайте широкий шаг *назад*.

■ Согните в колене выведенную вперед ногу так, чтобы колено ноги, оставшейся сзади, максимально приблизилось к полу (или даже слегка его коснулось).

■ При помощи ноги, которую вы вывели вперед, приподнимитесь, затем подтяните вперед ногу, отведенную назад, и соедините стопы.

■ Повторите упражнение с ведущей ногой.

■ Не забывайте, что плечи должны быть отведены назад, а мышцы кора – включены в работу.

■ Повторите упражнение, состоящее из четырех выпадов (два выпада вперед, два – назад) три раза. Постепенно увеличивайте количество повторений по мере того, как будете становиться сильнее.

■ Отводите на каждый выпад по две секунды, а еще две выделяйте на возвращение в исходное положение.



Плечевой пресс

■ Выпрямитесь, руки опустите вдоль тела, плечи отведите назад – тогда мышцы пресса сами включатся в работу.

■ Вытяните неведущую руку перед собой на высоте плеч ладонью кверху, как будто вы официант, несущий поднос.

■ Опустите ребро ладони другой руки на ребро неведущей ладони.

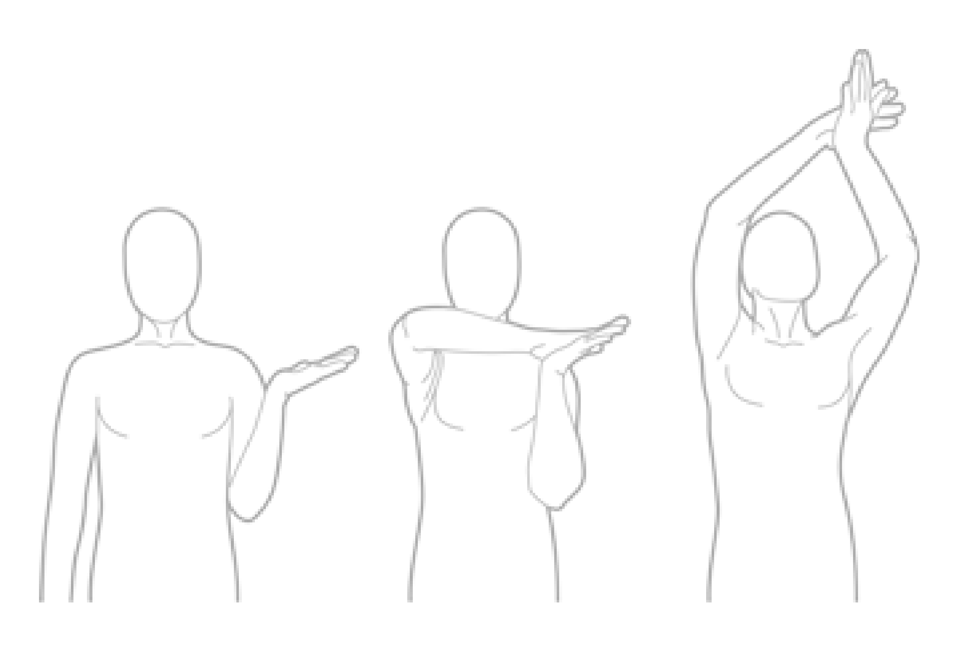
■ Попытайтесь поднять неведущую ладонь вертикально вверх, одновременно препятствуя ей второй ладонью. Расслабьтесь, пока не защемило локти.

■ Опустите левую руку, не ослабляя сопротивления.

■ Повторите пять раз упражнение в положении, когда левая рука пытается подняться (как будто руки борются одна с другой).

■ Смените положение и начните поднимать уже ведущую руку. Повторите подъемы пять раз.

■ Постепенно увеличивайте количество повторений по мере того, как будете становиться сильнее.



Степ-апы

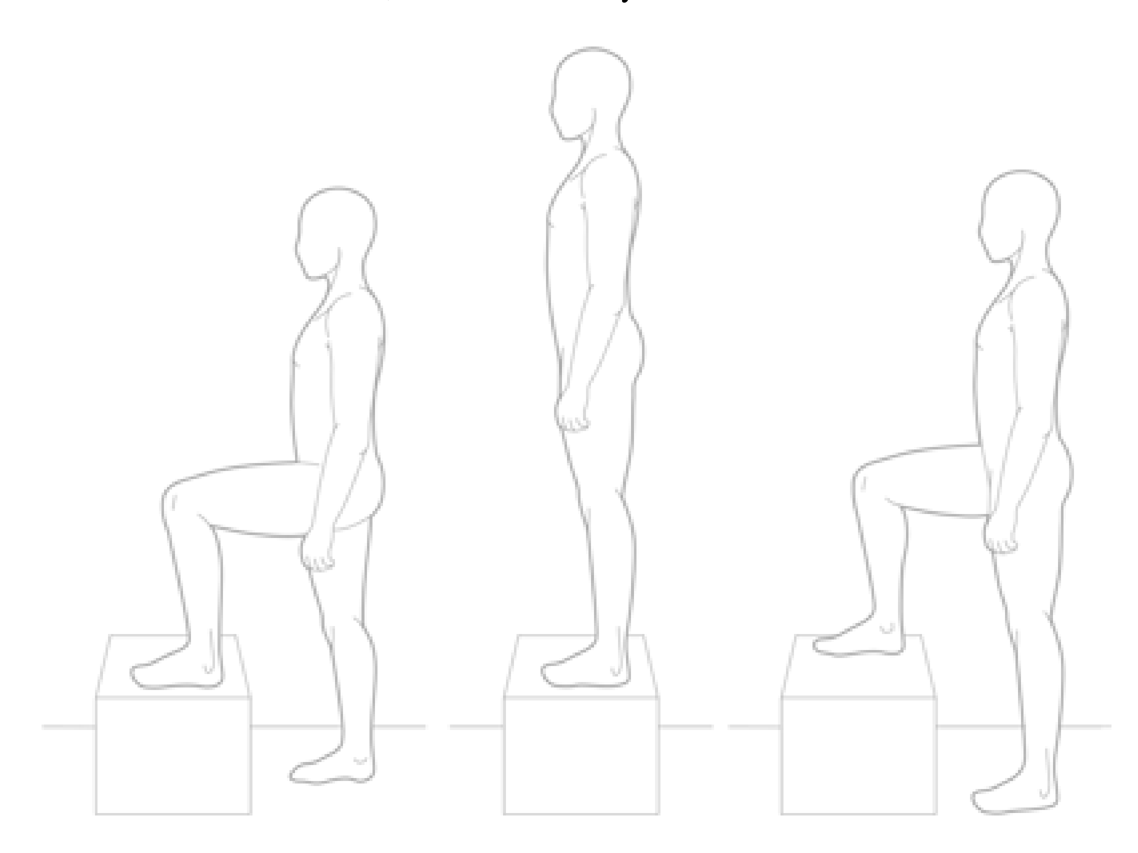
■ Найдите стул (желательно без обивки для лучшего равновесия), высокую ступеньку или низкую стенку не выше колена. Нужно, чтобы на эту высоту было реально, но не слишком просто встать.

■ Выпрямитесь, руки опустите вдоль тела, плечи отведите назад, чтобы включить в работу мышцы пресса. Смотрите прямо перед собой, а спину держите прямо.

■ Поднимите неведущую ногу и опустите стопу на возвышение так, чтобы от пятки до края оставалось сантиметров пять. Опираясь на ногу, выведенную вперед, подберитесь к возвышению поближе, затем поднимитесь на него, поставив и вторую ногу рядом с первой.

■ Спуститесь, сначала поставив на пол неведущую ногу, а второй ногой контролируя все движения. Соедините стопы.

■ Повторите все упражнение с неведущей ногой пять раз. Потратьте две секунды на то, чтобы подняться на возвышение, и две – чтобы спуститься.



■ Повторите упражнение еще пять раз, начиная уже с ведущей ноги.

■ Постепенно увеличивайте количество повторений по мере того, как будете становиться сильнее.

При выполнении упражнений не забывайте о дыхании. Правильное дыхание в сочетании с конкретным упражнением поможет вам войти в ритм и стимулирует естественную выработку ДГЭА во время занятий спортом. Не забывайте и о том, что обычный подъем по лестнице – замечательная тренировка для мышц бедер, икр и ягодиц.

ВНИМАНИЕ! Не стоит покупать и принимать синтетический ДГЭА как добавку к пище. Такие добавки можно найти на американском рынке, но в Великобритании их нет. Нам важен только тот ДГЭА, который вырабатывается естественным образом благодаря дыхательным техникам и укреплению мышц. Принимая синтетический ДГЭА, вы рискуете повысить выработку эстрогена или тестостерона. Увы, невозможно спрогнозировать заранее, какой именно

гормон начнет активно вырабатываться в вашем случае. Из-за синтетического ДГЭА концентрация в организме эстрогена или тестостерона превысит допустимые пределы.

На этом наш список техник наращивания силы заканчивается. При должном внимании к деталям вы сможете поддерживать в себе правильные химические реакции, необходимые для принятия решений, сохранения высокого уровня концентрации, уверенности, эффективности в работе, домашних делах и пр. А теперь давайте поговорим о том, как лучше тренировать наши новые привычки и сделать их неотъемлемой частью повседневности.

Тренировка и применение: Сила

Пришло время активно приняться за дело. Если вы не работаете в сфере искусства или спорта, то едва ли вам приходилось много думать о закреплении навыков посредством тренировок. Тренировки позволяют понять природу или алгоритм того или иного явления и отработать его, повторяя нужные шаги и тем самым формируя у себя надежную мышечную память. Этот принцип можно применять ко всем сферам жизни, которые вам хотелось бы улучшить. Мы предлагаем вам в течение недели экспериментировать с техниками наращивания силы, чтобы найти ту, которая лучше всего подойдет именно вам, – после чего вы сможете применять ее уже регулярно, в повседневной жизни.

Применение – выполнение некоего действия, которое вы тщательно отработали. Когда я в детстве училась играть на фортепиано, логика была довольно простой: если не позанимаюсь в течение недели, то не смогу сыграть заданный мне этюд. Навык не может выработаться сам собой, и не важно, что по этому поводу думают некоторые родители или ваши продуктивные коллеги. Применение возможно лишь благодаря практике, и, когда отработанный навык удается применить безо всякого труда, это просто волшебное чувство.

А начать мы рекомендуем так.

Выберите пять техник наращивания силы, которые вам особенно нравятся.

Тренируйтесь в течение недели, чтобы найти оптимальную возможность встраивания их в свою повседневную жизнь и обнаружить правильные триггеры. (Воспользуйтесь приведенными ниже советами относительно того, как эффективнее наслаивать привычки.)

Затем практикуйте новые привычки ежедневно в течение месяца, пока они и впрямь не станут вашей «второй натурой».

(Впоследствии вы сможете вернуться к списку и выбрать новые привычки для отработки и тоже начать их применять.)

Ниже перечислены все техники, с которыми мы познакомились в разделе, посвященном силе. Считайте, что это своего рода меню. Пробегитесь по списку и выберите техники, которые вам хотелось бы опробовать в первую очередь – ведь нельзя же взяться за все и сразу. Изучите список ниже и отметьте те пункты, которые вас больше всего заинтересуют. А потом включите их в свою программу.

☐ *Осанка*. Примените технику правильной осанки. Заземлитесь и стойте/сидите прямо.

☐ *Дыхание*. Дышите размеренно, регулярно чередуя вдохи и выдохи.

☐ *Центрирование* – равновесие, дыхание, фокусировка. Сбросьте лишнее напряжение: найдите *равновесие* с опорой на стопы или стул, *дышите* глубоко, чтобы вдох доходил до области ниже пупка, правильно *сфокусируйте* взгляд.

☐ *Ваше «я»*. Не забыли, как пытались представить свое «я»? Каким оно было, из чего состояло? Вообразите его снова, вспомните все сильные стороны, которыми это «я» обладает. Чувствуете приток дофамина?

☐ *Центрированный голос*. Найдите своему голосу правильный резонатор, используйте дыхательную опору, чтобы он звучал веско, авторитетно: можно представить, что голос зарождается в самом центре вашего тела и отражает все ваши возможности.

☐ *Идеальный образ*. Определитесь, чего вы стремитесь достичь. Представьте, как хотите действовать, как это будет выглядеть со стороны и ощущаться физически, каким будет ваше эмоциональное состояние.

☐ *Личный рекорд*. Отметьте свой текущий рекорд и сформулируйте конкретные цели по развитию.

☐ *Поза победителя.* Приготовьтесь встретить новый день со всей уверенностью и праздновать успех.

☐ *Круг почета*. Насладитесь собственным успехом! Сделайте свой личный круг почета, вытянув руки в позе победителя.

☐ *Подготовка*. Примите решения касательно того, как усовершенствовать процесс подготовки.

☐ *Настройка*. Представьте, что вошли в комнату, где царит ваша энергетика, в комнату, наполненную именно таким воздухом, который сбалансирует уровни адреналина и кортизола в вашем организме и поможет воодушевиться и сконцентрироваться. Всего один вдох – и вы окажетесь в этой комнате.

☐ *Обучение*. Выделите в своем расписании время на осмысление того, чему вы учитесь.

☐ *Питание*. Пейте больше воды, следите за балансом сахара в крови и за тем, чтобы в рационе присутствовали белок и зелень.

☐ *Наслаждайтесь едой*. Ешьте без спешки, чтобы пищеварительные ферменты успевали выполнить свою работу, а вы – по достоинству оценить вкус пищи.

☐ *Физические упражнения*. Возьмите за правило десятиминутные тренировки с упражнениями для укрепления пресса и других мышц.

А теперь давайте наслоим привычки.

СРАЗУ ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ

■ Выпейте 500 мл воды (заранее приготовьте ее и поставьте у кровати).

Триггер: звонок будильника.

■ Войдите в размеренный, ровный ритм дыхания.

Триггер: момент, когда вы ставите на место чашку (или бутылку) воды.

■ Подумайте о своем намерении достичь сегодня личного рекорда в конкретном аспекте.

Триггер: пять размеренных вдохов и выдохов.

■ В течение десяти минут выполняйте упражнения на укрепление мышц пресса и пять упражнений с внешним сопротивлением.

Триггер: выход из ванной комнаты.

За завтраком

■ Примите позу победителя и/или сделайте круг почета, чтобы отпраздновать недавний успех и заручиться уверенностью в себе.

Триггер: вы поставили кипятиться воду для утреннего чая/кофе.

■ Позавтракайте питательными продуктами с низким содержанием сахара, чтобы уровень сахара в крови оставался стабильным в течение дня.

Триггер: открытая дверца холодильника.

В ванной комнате

■ Произнесите фразу: «Я направляю слова вперед», направляя и голос в указанном направлении. Тяните согласные вроде «с», «в», чтобы укрепить голос.

Триггер: чистка зубов или прием душа.

По пути на работу

■ Примите открытую, нескованную позу (представьте, что через кости вашего скелета пробивается свет).

Триггер: вы закрываете входную дверь, выходя на улицу. Или же закрываете дверь, войдя в свой кабинет (если работаете дома).

■ Уделите десять минут размеренному дыханию и центрированию.

Триггер: захлопнувшиеся двери вагона метро/электрички либо красный огонек светофора или пробка, если вы едете на машине.

■ Настройтесь на предстоящий день, выполнив упражнение «Настройтесь» («энергетическая комната»). Какая именно энергия понадобится вам для особенно продуктивного дня?

Триггер: завершение упражнения на размеренное дыхание или просмотр расписания на день.

■ Настраиваясь на предстоящие этим днем события, выполните упражнение «Мой идеальный образ».

Триггер: вы закончили просматривать свое расписание.

По прибытии на работу

■ Примените технику, помогающую принять правильную позу при сидении.

Триггер: ввод пароля для своей учетной записи на рабочем компьютере.

■ Пока принимаете правильное положение, используйте дыхательную технику.

Триггер: сидячее положение.

В течение дня

■ Перед важными встречами или совещаниями сосредоточьтесь на своем «я» – это придаст вам уверенности и ощущения собственной аутентичности. Центрируйте свой голос.

Триггер: звуковое уведомление на телефоне или компьютере за пять минут до мероприятия.

■ На презентациях и важных переговорах выполняйте центрирование.

Триггер: вы взяли в руки пульт для презентаций или открыли файл с информацией, которой хотите поделиться.

■ Пейте воду.

Триггер: напоминания от специального приложения.

■ Дышите размеренно.

Триггер: вы идете на совещание / за едой.

Во время обеда

■ Отметьте победы и достижения этого утра.

Триггер: вы вышли из здания.

■ Центрируйтесь.

Триггер: вы встали в очередь, чтобы купить обед.

■ Выберите что-нибудь питательное и полезное.

Триггер: различные блюда на прилавке.

■ Ешьте не спеша. Почувствуйте вкус пищи.

Триггер: первый укус.

По пути домой

■ Дышите размеренно и посвятите остаток пути приятным для вас делам – пусть это будет награда за усердную работу.

Триггер: поезд, в который вы сели, отъезжает от станции/вы вставили ключ в замок зажигания автомобиля.

Триггер: переход на размеренное дыхание.

■ Отметьте свои победы и достижения, а также прогресс в области личных рекордов.

Вечером

■ Вернувшись домой, центрируйтесь; насладитесь чувством возвращения «на базу» и пообщайтесь с людьми, с которыми делите пространство (с членами семьи, соседями по квартире).

Триггер: вы вставили ключ в замок входной двери.

■ Десятиминутная тренировка силы (если вы не успели сделать упражнения утром).

Триггер: вы повесили костюм или рабочую одежду в шкаф / начали готовить ужин.

■ Сделайте круг почета. Порадуйтесь своим успехам.

Триггер: первый глоток воды, чая, сока, вина или пива.

■ Хорошо подготовьтесь к завтрашнему дню: приготовьте одежду/еду/документы и пр.

Триггер: вы закончили ужинать.

Применять сразу все техники наращивания силы невозможно. Для начала достаточно будет и пяти. Однако непременно включите в свою ежедневную программу фундаментальные техники – приемы правильного дыхания и осанки.

Определившись с набором техник, подберите им однозначные и максимально прозрачные триггеры – моменты, когда вы сможете целенаправленно их применять. Триггеры должны представлять собой конкретные ситуации, которые зачастую несложно визуализировать – например, представить свою руку на серебристой задвижке в момент, когда вы закрываете белую входную дверь. Триггеры могут быть любыми, главное условие – простота и моментальное применение.

Без триггеров вы, скорее всего, забудете о выбранных техниках, что в конце дня чревато разочарованием. Здесь главное – найти действия, которые вы *всегда* выполняете в четко определенные моменты (это и есть триггеры), и сопроводить их новыми привычками, связанными с развитием силы (это и есть наслаивание привычек).

Список выбранных техник и триггеров можно составить прямо здесь:

Техника	Триггер

Тренировка: неделя

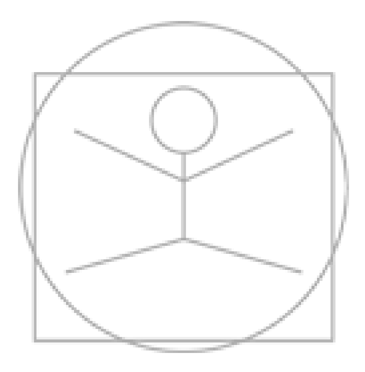
Посвятите первую неделю изучению техник, научитесь их выполнять и найдите свой собственный способ включения методик наращивания силы в свою повседневность. По истечении первой недели вы окончательно освоите выбранные техники и успешно включите их в список повседневных дел. Измените свой режим таким образом, чтобы развивать силу можно было и по выходным.

Применение: сила

Когда вы определитесь со списком действенных техник, остаток месяца пройдет куда легче, поскольку у вас появится конкретный план. Ежедневная практика поможет лучше заботиться о своем теле. Наслаждайтесь постепенным приростом силы. Отстаивайте свои убеждения, не сбивайтесь с намеченного курса и вдохновляйте окружающих последовать вашему примеру. Спокойно прибегайте к техникам наращивания силы на ежедневной основе и формируйте у себя соответствующие привычки, осознавая, что вы заботитесь о своем физическом состоянии и с каждым днем развиваете свой физический интеллект.

Теперь пора поговорить о пластичности. В следующем разделе мы обсудим, как можно сбросить напряжение и начать больше двигаться, стать пластичнее в отношениях, развить умение взаимодействовать с окружающими посредством пластичности голоса и внешнего вида, а также выясним, как стать более прогрессивными и креативными. В конце раздела техники развития пластичности и техники наращивания силы можно будет соединить, чтобы стать более активными и разносторонними, а можно сразу перейти к устойчивости и выносливости, если для вас важны именно эти качества.

Часть II
Пластичность



Что такое пластичность?

Способность меняться – это мера интеллекта.
АЛЬБЕРТ ЭЙНШТЕЙН

Сегодня нам нужно быть как никогда пластичными. Мы работаем по гибкому графику, в гибких условиях, ориентируемся на разные часовые пояса, языки и культуры, постоянно взаимодействуем со стремительно меняющимися технологиями, ежедневно обрабатываем обширные пласты информации, справляемся с различными родительскими обязанностями, живем в весьма разнородных сообществах – все это ставит перед нами проблемы, решить которые возможно только благодаря повышенной пластичности.

Причем эта пластичность отнюдь не требует от нас «идти куда ветер подует» – она непременно должна опираться на силу и уверенность в себе и возникать отнюдь не от страха, но быть проницательной и креативной, радостной и находчивой, открытой, щедрой и жизнеутверждающей.

В разделе, посвященном пластичности, мы узнаем, как не бояться перемен, острее чувствовать свои эмоции, мастерски управлять собой и смотреть на мир глазами других людей, создавая условия, в которых мы сами тоже можем измениться к лучшему.

Для того чтобы достичь этой цели, нужно сначала научиться острее чувствовать перемены в своем теле, особенно физическое напряжение и внутренние состояния, вызванные различными эмоциями. Когда в нашем окружении что-то меняется, перемены происходят и в нашем организме, а поскольку любая перемена влечет за собой неуверенность, нашей естественной реакцией становится напряжение, «сжатие» или упадок сил. Повышенное напряжение в теле может привести к отупению и узости мышления и стать серьезным препятствием для креативности, а упадок сил рискует вызвать понижение самооценки, отчаяние, потерю надежды и жизненной энергии.

Победный коктейль пластичности можно приготовить, если сознательно подстроиться под ситуацию и поспособствовать выработке четырех ключевых гормонов пластичности – окситоцина, дофамина, ДГЭА и серотонина. Их комбинация существенно повышает шансы на успех (недаром первые буквы их названий складываются в слово ODDS – что переводится с английского как «шансы»).

Окситоцин

Важная составляющая пластичности – это способность взаимодействовать с разными группами людей и налаживать с ними прекрасные отношения и вступать в творческие союзы. В деле «любви к своему ближнему» *нет* предела для совершенства, а осведомленность о роли окситоцина позволит нам активнее пользоваться его мощной связующей силой. Когда мы делимся с окружающими историями, которые позволяют узнать нас получше, показываем, что понимаем окружающих и готовы к переговорам и компромиссам ради общего блага, окситоцин, который вырабатывается не только мозгом, но и *независимыми* нейронами в сердце, высвобождается и у ближних, и у нас, формируя доверие.

Дофамин

Дофамин высвобождается, когда нам удается проявить свою креативность и когда мы чувствуем одобрение со стороны окружающих. Этот процесс тесно связан с гомеостазом (внутренним балансом организма в нестабильных условиях). В сложные периоды, когда добиться гомеостаза непросто, дофамин стимулирует креативное мышление, изобретательность и инновационный подход к решению проблем, чтобы баланс можно было поскорее вернуть. Существует крепкая связь между дофамином, креативностью и выживанием, однако нам, жителям современного развитого мира, креативность для выживания уже не требуется, поскольку то, что необходимо для него в первую очередь (пища или кров), более доступно, чем раньше. Сегодня, когда мы оказываемся в условиях скорее переизбытка, чем недостатка всего необходимого, у нас возникает новая повестка. В относительно новом контексте изобилия дофамин формирует в мозге такие связи, которые помогают нам изобретательно обогащать свою жизнь при помощи высокотехнологичных гаджетов. Мы становимся создателями и потребителями новизны и удовольствий.

Однако у дофамина есть и обратная сторона – это по совместительству и вещество, вызывающее зависимость. Мы становимся зависимы от того, что нам приятно, но чего со временем требуется все больше и больше, – иначе дофамин уже не вырабатывается в прежних количествах и не способен «затронуть» нас. В итоге «дозы» приятного бесконтрольно увеличиваются. Оптимальное (но не избыточное!) количество дофамина в организме позволяет нам быть пластичными и креативными и наслаждаться всеми радостями жизни.

ДГЭА

Этот фундаментально важный гормон лежит в основе пластичности и силы, поскольку является основой таких эмоций, как радость и счастье, а не страх и подавленность, поэтому благодаря ему мы становимся более пластичными, любопытными и открытыми. Мы начинаем мыслить значительно шире, замечать и обдумывать разные варианты, у нас развивается как дивергентное (мы начинаем подбирать сразу несколько решений для одной задачи), так и конвергентное (когда мы выбираем одно правильное решение из ряда доступных) мышление. Этот гормон является маркером гибкости сердечной мышцы, и чем больше его в организме, тем выносливее сердце и тем выше вероятность того, что мы проживем долгую и здоровую жизнь.

Серотонин

Серотонин, вырабатываемый мозгом и *независимыми* нейронами в кишечнике, влияет на наше чувство собственного благополучия, самооценку, ощущение внутренней гармонии и статус, на наше восприятие собственного места в мире. Когда уровень серотонина оптимален, а нам хватает рецепторов для усвоения этого жизненно важного гормона, нам легко и радостно. Более того, он обеспечивает гибкость соединительной ткани опорно-двигательной системы, буквально расширяя пространство между костями скелета. Мышцы удлиняются и становятся гладкими, а не укорачиваются и не скручиваются от напряжения (типичная реакция на повышение уровня кортизола). Это самое новое пространство между костями дает нам больше пространства для мыслей и чувств. Островковая доля мозга начинает работать лучше; информация обрабатывается качественнее, взгляды расширяются и углубляются, мы чувствуем себя более «целыми», нас перестают разрывать неприятные мысли и чувства.

Когда речь заходит о нашем восприятии своего места в мире, уровень серотонина особенно важен. Именно благодаря ему мы сидим за столом уверенно, не чувствуя, что должны защищать свои позиции, свободно дышим, принимаем нескованную позу и смело вступаем в диалог. Нам становится куда проще общаться с окружающими и обсуждать свою точку зрения вместо того, чтобы агрессивно ее отстаивать. Если тестостерон обеспечивает готовность к риску, конкуренции и заставляет яростно отстаивать свою правоту, серотонин помогает вести себя гибко, как лидеры пацифистского движения в свое время (здесь на память сразу же приходят Ганди и Нельсон Мандела).

Окситоцин, дофамин и серотонин делают нас социально ответственными, креативными и счастливыми. ДГЭА формирует основу для активности и энергичности, благодаря которым мы и можем самостоятельно поспособствовать выработке остальных трех гормонов. Нам проще меняться и достойно подстраиваться под стиль поведения окружающих. У нас повышается способность к обучению и адаптивность. Мы двигаемся свободно, без скованности, наши жесты приобретают плавность и широту, а речь становится более интонированной. Любые сдвиги – в физической, умственной, эмоциональной сферах – становятся более плавными, и мы легче переключаемся из активного в расслабленное состояние, переходим от действий к отдыху.

Представьте, что вы встретились с друзьями, чтобы обсудить совместное путешествие. Вы все полны самых разных соображений. Начинается обсуждение, в ходе которого люди спокойно высказываются, уважая друг друга, и возникает немало новых идей. В итоге товарищи приходят к компромиссу: каждый из них, задействовав свою креативность, пытается сделать так, чтобы были учтены потребности всех. В такой ситуации одновременно вырабатываются все четыре гормона, а опыт социального взаимодействия становится максимально положительным.

Когда вы с кем-нибудь ссоритесь, в воздухе рождается напряжение, а содержание кортизола у вас в организме ощутимо растет. Но если вместо того, чтобы кричать: «Нет, это ты послушай!» – улыбнуться и объяснить оппоненту, что вы его понимаете, но смотрите на ситуацию несколько иначе, вы существенно повысите шансы на успех, причем *и* свои, *и* вашего оппонента.

Развитая пластичность позволяет нам обрести подлинное спокойствие и для себя, и для тех, кто вокруг. Люди тянутся к нам тогда, когда мы умеем превращать преграды в возможности, а беды в преимущества. Если мы научимся достигать пластичности и способствовать выработке гормонов, помогающих нам меняться и адаптироваться, мы сможем вдохновить других на то же самое, направлять их своим примером, формируя культуру поведения, основанную на добре, доверии и креативности. Так давайте же приступим.

8
Больше движения – КН (Карта напряжения) Как сбросить напряжение, войти в состояние потока и стать счастливее

Я бегу, следовательно, я существую.
ХАРУКИ МУРАКАМИ

Выбравшись из реки, собака первым делом энергично отряхивается, потому что чувствует тяжесть воды на своей шерсти. Мы дрожим и ежимся от холода, а когда выходит солнце, раскрываемся и нежимся в его теплых лучах. Человеческое тело постоянно реагирует на изменения извне, но то, что происходит внутри, зачастую остается без внимания.

По каким признакам вы понимаете, что ваша машина сломалась? По необычному звуку? По странным вибрациям? Или, хуже того, когда двигатель начинает оглушительно рычать? Такой же подход должен быть и к нашему организму, однако мы, как правило, не замечаем усиления напряжения, игнорируем собственные ощущения и не думаем о своем внутреннем благополучии до самого последнего момента.

СОВЕТ. Напряжены ли ваши плечи прямо сейчас? Расслабьте их и опустите. В последующие десять секунд расслабьте все мышцы, кроме тех, чья работа необходима для того, чтобы удерживаться в сидячем положении и читать эту книгу.

Способность ощутить перемены внутри себя (она называется интероцепцией) обеспечивает нас важным набором сведений, необходимых для работы физического интеллекта. Если напряжение в мышцах становится привычной реакцией, мы теряем пластичность, у нас заметно падает креативность и способность сотрудничать с другими людьми, нам становится сложнее сохранять аутентичность и адаптироваться ко всему новому.

Как, например, можно интерпретировать напряжение или спазм в челюсти, плечах или животе? Вам знакомо это ощущение или оно возникло впервые? Когда вы впервые его заметили? В чем может быть его причина?

Мышечное перенапряжение бесполезно расходует ценную энергию и зачастую порождает дискомфорт и боль, вызванные высоким уровнем кортизола и низким содержанием окситоцина, дофамина, ДГЭА и серотонина. Рост физической пластичности меняет всю нашу внутреннюю химию, понижает содержание кортизола и улучшает ментальную и эмоциональную пластичность, превращая ощущение того, что мы зажаты в тиски стрессовых обстоятельств, в чувство свободы и уверенность, что к ним удастся приспособиться.

Масштабное исследование, проведенное в 2004 г. в британском Университете Суррея, показало, что в рабочей обстановке отсутствие поощрений, ролевая двойственность и неуверенность в своем будущем проявлялись в физическом дискомфорте в области шеи, плеч, локтей, предплечий, запястий и ладоней. Те же, кто страдал от чрезмерного груза ответственности и ролевых конфликтов, испытывали дискомфорт в области поясницы. Однако улучшение самосознания, инициативность, повышение физической активности и понимание причин, лежащих в основе вышеописанных проблем, помогли испытуемым предотвратить более серьезные заболевания.

Движение позволяет нам сохранять «текучесть» и гибкость во многих ситуациях. В конце концов, мы на 60 % состоим из воды, основы всех жидкостей в организме (крови, пищеварительных соков, спинномозговой жидкости и пр.) и «трансмиссионной жидкости» для гор-

монов и нейромедиаторов. Все чувства, мысли и действия – результаты импульсов, электрических или химических, распространяющихся посредством этих систем жидкостей. Для того чтобы сохранять пластичность, нужно пить достаточное количество воды и двигаться. В природе непроточная вода становится застойной, вредной – то же самое происходит и с человеческим телом. Когда мы движемся, жидкости внутри нас тоже двигаются, освобождая клетки от токсинов, трансформируя статичное химическое состояние в более адаптивное и «промывая» наш организм. Наши тела созданы для движения, так что физическая активность укрепляет наше здоровье и мышление, улучшает настроение.

СОВЕТ. Встаньте. Представьте себе Усэйна Болта, готовящегося пробежать стометровку и выиграть золото на Олимпийских играх. В течение десяти секунд разминайте руки и ноги, как он всегда это делает. Обратите внимание на свое самочувствие. Напряжение приводит нас в состояние статики, а движение обусловливает перемены.

В день рекомендуется стоять/двигаться/ходить от двух до четырех часов – эти цифры приводятся в документах, выпущенных Департаментом здравоохранения Англии в 2015 г. У людей, которые весь день проводят сидя, риск заболеть раком на 13 % выше, чем у тех, кто ведет активный образ жизни, а риск преждевременной смерти – выше на целых 17 %. Необходимо изменить и свой подход к работе. Скажем, вместо того чтобы писать коллеге электронное письмо, дойти до него и обсудить вопрос. Столы с регулируемой высотой, за которыми можно и стоять, и сидеть, помогут вам сохранить мобильность и развить гибкость. Также полезно установить на свое мобильное устройство приложение, которое будет напоминать вам о том, что пора подвигаться. Мы вместе с Companies in Motion стремимся вдохновлять людей на такую трансформацию и всячески поддерживать их.

ТОМ СТАНОВИТСЯ ПЛАСТИЧНЕЕ И СПРАВЛЯЕТСЯ С НЕПРОСТЫМ СЛИЯНИЕМ

Как новый генеральный директор организации, осуществляющей слияние, Том столкнулся с множеством ответственных задач. Когда мы с ним познакомились, его мама сильно болела, в доме затеяли масштабный ремонт, а самому Тому приходилось каждые выходные проделывать долгий путь домой. Он жил в постоянном стрессе, вызывавшем напряжение и скованность в горле, шее и плечах. Как и многие люди, которые вынуждены идти напролом вопреки всем обстоятельствам, он и не замечал связи между физическим и эмоциональным напряжением. Всего за три сеанса занятий с коучем Том смог освободиться от напряжения, копившегося в нем годами. Были пролиты слезы, но мы с ним и похохотали от души. Научившись сбрасывать напряжение, Том основательно подготовился ко всем сложностям грядущей сделки – стал мыслить креативнее и куда лучше понимать потребности заинтересованных сторон.

Том научился распознавать и чувствовать напряжение в шее и плечах. Гаджеты каждый час напоминают ему, что надо сделать растяжку и пройтись, а еще он выполняет определенные упражнения для развития пластичности. Он стал гораздо внимательнее относиться к своему физическому интеллекту в целом и научился чувствовать, как меняются химические процессы у него в организме, когда он оказывается в стрессовой ситуации. Чтобы сбросить напряжение, Том начинает свободнее дышать, идет прогуляться или делает растяжку. Нельзя сказать, что эти шаги избавляют его от всех негативных ощущений, связанных со стрессом, однако ему успешно удается избежать образования блоков в теле и справиться с напряжением.

> **СОВЕТ.** Не сдерживайте слезы. Когда мы плачем, диафрагма пульсирует, быстро поднимаясь и опускаясь. Это движение стимулирует блуждающий нерв к высвобождению ацетилхолина, гормона, который приводит нас в состояние баланса (гомеостаз). Уровень кортизола падает, а серотонина, окситоцина и дофамина, напротив, растет, физическое напряжение рассеивается, и мы ощущаем облегчение. У слез есть физиологическое назначение.

А теперь давайте обсудим, как дыхание и движение улучшают химию пластичности, помогая нам оздоровиться и стать счастливее.

Потренируемся. Больше движения!

Упражнение: свободное дыхание

Если размеренное дыхание помогает нам обрести стабильность и силу, свободное дыхание дает нам легкость и способность войти в состояние потока, особенно важные, если мы на несколько часов концентрируемся на своей работе или других задачах. Чувство облегчения – важный механизм сбрасывания напряжения и понижения уровня кортизола. На выдохе из организма удаляется углекислый газ и стимулируется выработка ацетилхолина и серотонина, вызывая у нас чувство облегчения. В конце выдоха мы делаем новый вдох и вновь наполняемся кислородом.

Вдохновитесь (свободно вдохните)

■ Глубоко вдохните, раздувая низ живота.
■ Почувствуйте, как расширяются нижние ребра.
■ Заполните воздухом грудную полость, чтобы простимулировать солнечное сплетение.

Вздохните (свободно выдохните)

■ Сбросьте с себя напряжение.
■ Почувствуйте, как нижние ребра возвращаются в исходное положение.

Почувствуйте облегчение

■ Обратите внимание на то, что сами можете вызвать внутри себя чувство облегчения при помощи дыхания.

■ Насладитесь следующим вдохом, *вдох*новением.

Несколько раз выполните эти действия, делая паузы между вдохами и испытывая истинное облегчение. Не форсируйте дыхание, найдите комфортный для себя темп, и пусть тело дышит само по себе. С помощью техники свободного дыхания можно сбрасывать напряжение в любой момент – например, после того как завершите все дела, намеченные на утро, и встанете, чтобы пойти на обед, или в конце рабочего дня, уже на выходе из кабинета.

(NB. Вздох, о котором тут идет речь, вы делаете вовсе не для того, чтобы выразить и показать окружающим свою усталость и подавленность. Поэтому в присутствии других людей следите за тем, как вы дышите. Ваши вздохи могут быть неверно истолкованы.)

Теперь, когда мы освоили свободное дыхание, давайте научимся определять и сбрасывать напряжение в конкретных частях тела при помощи напряжения и расслабления мышц. Также мы научимся интерпретировать физическое напряжение с эмоциональной и умственной точек зрения.

Упражнение: КН (карта напряжения)

Аббревиатура «КН», стоящая в нашем учебном плане по развитию физического интеллекта, расшифровывается как «карта напряжения». Составление такой карты эффективно помогает отслеживать напряжение в своем организме и понимать, как оно влияет на нашу психику и эмоции.

■ Обратите внимание на свои нынешние ощущения. Не меняйте положения, но мысленно оцените свое состояние. Какие области или конкретные группы мышц перенапряжены, слишком зажаты без очевидной на то причины? (У большинства людей обнаруживается по меньшей мере две-три такие «горячие точки».)

САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ «ГОРЯЧИЕ ТОЧКИ»

■ Напряжение в челюсти часто возникает, когда мы испытываем фрустрацию, находимся в тисках некой ситуации или сдерживаемся, чтобы не сказать что-то важное.

Как устранить: осторожно поводите челюстью влево, вправо, вперед, назад, широко раскройте рот, будто зеваете.

■ «Узлы» в животе могут свидетельствовать о том, что вас беспокоит собственная эффективность, неуверенность в себе, чувство вины и личной тревоги.

Как устранить: Выполните повороты налево и направо (см. ниже). Определите точное местоположение «узлов» напряжения и представьте, что на вдохе направляете воздух именно к «напряженным» областям.

■ Напряжение в шее или приподнятость и напряженность плеч связаны с попытками поддержать вес головы и мозга, когда мы подаемся вперед, к экрану или своим собеседникам. Это классические симптомы сильного стресса в организме.

Как устранить: регулярно следите за правильным положением головы относительно позвоночника. Добиться правильной посадки вам помогут техники из главы 2, а также описанные далее упражнения «Растяжка и опускание плеч» и «Расслабляем шею».

■ Напряжение в пояснице может сигнализировать о нехватке опоры и слабости мышц кора или недостатке поддержки от родственников, друзей и начальства. Спросите себя, не взваливаете ли себе на плечи слишком тяжкий груз ответственности? Просите ли других помочь вам?

Как устранить: используйте технику правильной осанки из главы 2 и укрепляйте мышцы кора, стоя на одной ноге и медленно поднимая колено к груди, а затем постепенно опуская ногу. Повторите с другой ногой. Также см. ниже упражнения «Скручивание корпуса», «Удар гольфиста» и «Свободные бедра».

■ Напряжение в руках и ногах может быть вызвано сдавливанием пальцев ног или тем, что вы слишком часто сжимаете ладонь в кулак. Эти движения нередко свидетельствуют о том, что вы противитесь окружающей обстановке и чувствуете потребность побороть ее.

Как устранить: расслабьте руки и ноги и осторожно встряхните их по очереди, как Усэйн Болт перед стартом. Представьте, что хотите сбросить напряжение, ослабить давление мышц на кости. Можно также выполнить упражнения на растяжку или «Встряску» (см. ниже) либо упражнение «Свободное дыхание», о котором уже говорилось в этой главе.

■ Напряжение в груди может указывать на то, что вы слишком долго подавляли собственные эмоциональные реакции.

Как устранить: попробуйте сделать растяжку, приняв позу ныряльщика – поднимите голову, руки вытяните и заведите назад, грудь слегка выгните вперед и дышите полной грудной клеткой.

■ Напряжение в ахилловом сухожилии и позвоночнике может быть вызвано чересчур косным мировоззрением или подходом либо скукой и нехваткой стимуляции – например, тем, что вы все время ходите по одной и той же тропинке, не разминая ахиллово сухожилие и не растягивая его в разные стороны.

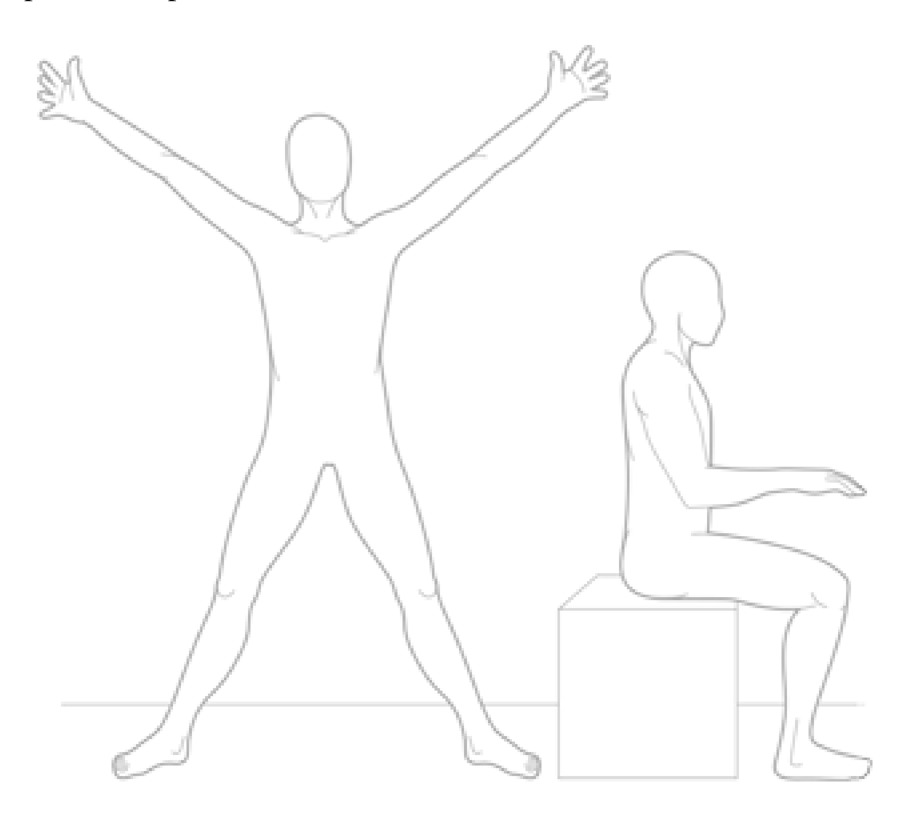
Как устранить: потяните ноги в разные стороны. Подберите то упражнение, которое придется вам по душе. Выполните «Встряску», но сначала осторожно растяните несколько раз ахиллово сухожилие.

■ На рисунке (см. ниже) пометьте крестиком или кружочком ключевые зоны напряжения, которые вы в себе обнаружили.

■ Подвигайтесь: встаньте, пройдитесь, сделайте наклоны, потянитесь. Проявились ли еще какие-нибудь «горячие точки»? Пометьте их на рисунках и пронумеруйте.

■ Изучите первую «горячую точку», медленно двигая проблемной областью и сосредоточив на этом движении все свое внимание. Если у вас есть конкретные запреты или рекомендации, данные медиками, остеопатами или физиотерапевтами и касающиеся того, как следует двигать этой частью тела, пожалуйста, придерживайтесь этих инструкций в полной мере. Если в этой части тела возникает боль, начните со слабых и коротких движений, прежде чем переходить к продолжительным и широким. Откажитесь от движений, которые рискуют усугубить ваше состояние.

■ Найдите движение – крошечное, маленькое, среднее или широкое, – которое облегчает это напряжение. Экспериментируйте неспешно и осторожно, чтобы не ошибиться. Если почувствуете дискомфорт, сядьте спокойно и сосредоточьтесь на болезненной области, задавшись целью сбросить напряжение.



■ Порой сосредоточенность на болезненной области временно облегчает боль. Если так происходит и в вашем случае, не пытайтесь пошевелить проблемной частью тела. Трижды вдохните и выдохните, представляя, что на вдохе воздух доходит до очага боли, а затем сосредоточьтесь на другой, менее болезненной области.

■ Придумайте новые движения для облегчения боли или воспользуйтесь уже известными вам эффективными растяжками/движениями, но теперь по-новому на них сфокусируйтесь. Действуйте осторожно, полагаясь на телесный интеллект, который подскажет, что именно вам нужно.

■ Пометьте выбранные движения в таблице ниже.

■ Держа в памяти тот факт, что каждая «горячая точка» отправляет информацию (ощущение или боль) в островковую долю, транслирующую полученные сведения многим другим областям мозга, чтобы интерпретировать их и найти решение, ответьте на следующие вопросы. О чем свидетельствует каждая из этих горячих точек? Если бы они могли говорить, что бы они сказали? Чего бы они потребовали? Какой совет бы дали? Какие новые выводы об особенностях вашего мышления и восприятия позволил сделать этот опыт? Что бы вы совершили по-другому?

■ Перейдите к следующей «горячей точке» и повторите весь процесс.

Движение из моей КН	Откуда у меня это напряжение? Что с его помощью пытается мне сообщить мое тело?

Поздравляем: это отличный первый шаг на пути к увеличению выработки окситоцина, дофамина, ДГЭА и серотонина. На этом этапе крайне важно выявить проблемные движения по своей КН и прислушаться к собственному телу. Это помогает контролировать химические реакции нашего организма, влияющие на чувства и мысли.

СИЛЬВИИ УДАЕТСЯ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НАПРЯЖЕНИЯ В КИШЕЧНИКЕ, ВЫЗВАННОГО ЧУВСТВОМ ВИНЫ

Сильвия возглавляет филиал крупной финансовой компании. Долгое время она страдала от сильнейшего напряжения в абдоминальных мышцах и чувствовала тугой «узел» в желудке, как бывает при проблемах с пищеварением и синдроме раздраженного кишечника (СРК). Она обратилась к нам за помощью, и вместе мы стали искать причины этого напряжения. Сильвия составила карту напряжения, и мы спросили ее: «Если бы напряжение умело говорить, что бы оно сказало? Что ему нужно от вас? Что бы оно вам посоветовало?» Сильвия поделилась с нами своими мыслями и чувствами, и оказалось, что напряжение связано главным образом с острым ощущением вины, которое женщина испытывала из-за того, что целыми днями пропадала на работе, будучи мамой двух маленьких мальчиков. В семье она была главной «добытчицей», но за это приходилось платить огромную цену.

Многие женщины, работающие целый день, поймут Сильвию. Многие из них учатся жить с чувством вины. Пока Сильвия не составила свою КН, она не связывала одно с другим. Она нашла «горячую точку» и стала ее анализировать. На ум ей сразу же пришли слова: «Не усугубляй, не наказывай меня». Она выбрала свое КН-движение, соединяющее элементы упражнений «Скручивание корпуса» и «Свободное дыхание», и тренировала его в течение месяца. Вскоре она обнаружила, что ей стало куда проще жить, несмотря на чувство вины, которое со временем ослабело и превратилось в сожаление, возникавшее у нее лишь временами. Она стала регулярно напоминать себе о том, что она хорошая мама, что она зарабатывает деньги для своей семьи и обеспечивает ее всем, чем может. Карьера Сильвии уверенно пошла вверх, а мальчики росли гибкими и самостоятельными.

Давайте поговорим, как поддержать и развить ваши навыки пластичных движений.

Упражнения: пластичность

Эти движения можно выполнять на рабочем месте, за столом или в более просторном помещении для того, чтобы избавиться от напряжения.

Растяжка и опускание плеч

(упражнение легче всего выполнять за столом):

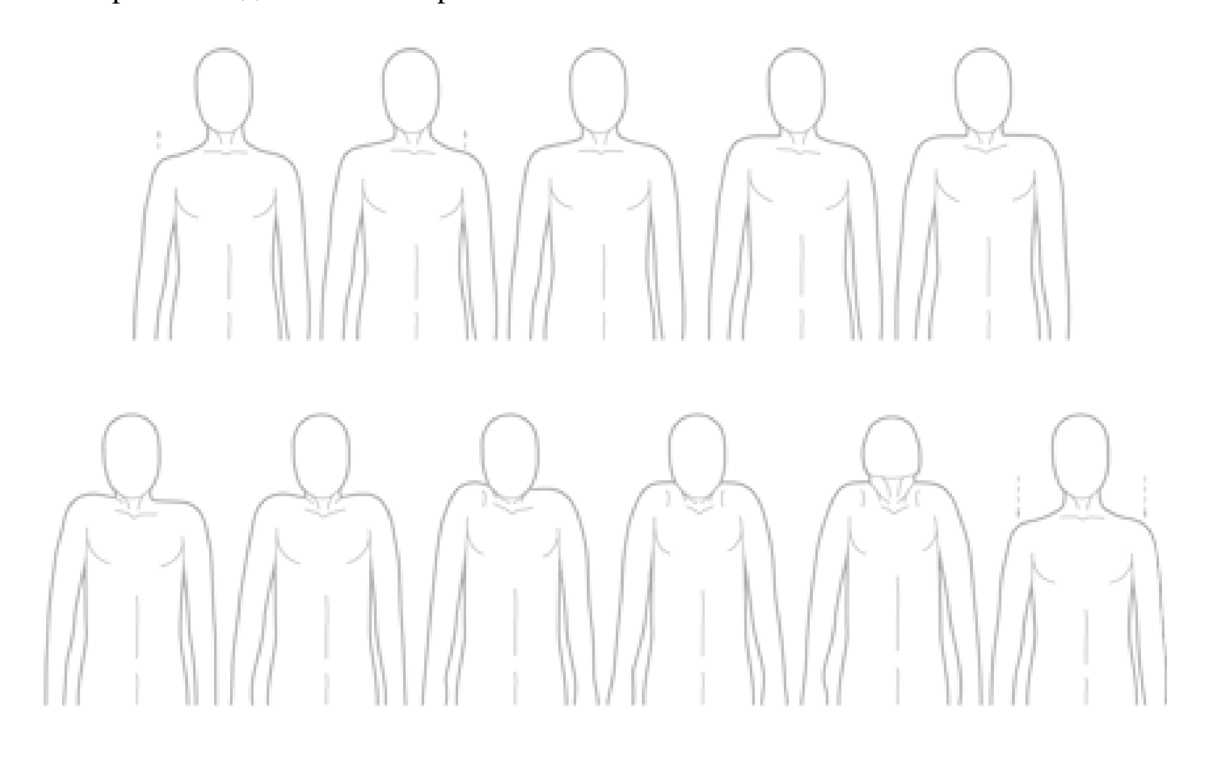
■ Примените технику правильной посадки, которую мы рассмотрели в главе 2.

■ По очереди поднимите плечи за восемь коротких движений, чтобы к восьмому они были уже на высоте уха.

■ Отведите голову назад, напрягая мышцы шеи и плеч.

■ Вдохните, замрите на секунду и опустите плечи, одновременно с этим выдыхая и возвращая голову в исходное положение.

■ При необходимости повторите.



Скручивание корпуса

(упражнение можно выполнять прямо на рабочем месте – окружающим будет казаться, что вы оглядываетесь):

■ Начните с правильной посадки.

■ Бедра и колени должны смотреть вперед.

■ Протяните левую руку к правой ноге так, чтобы тыльная сторона левой ладони прижалась к внешней стороне правого бедра.

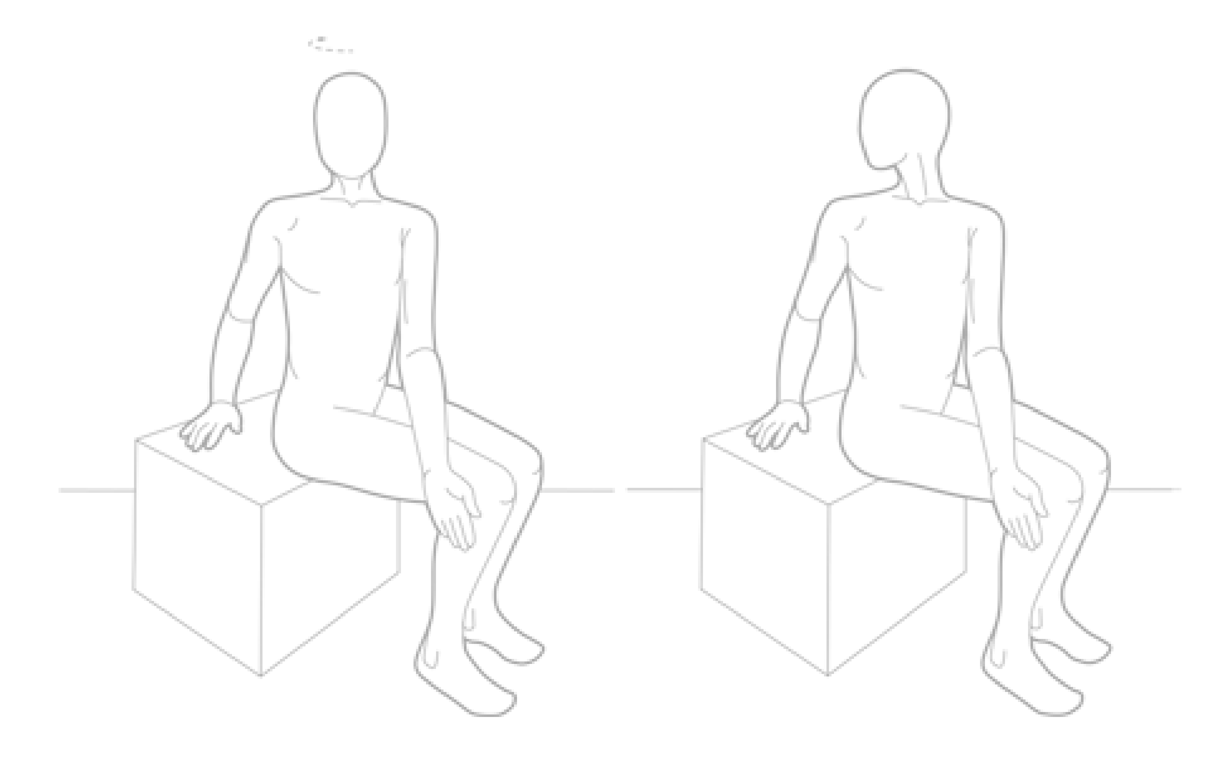
■ Выпрямите левую руку и прижмите ладонь тыльной стороной к внешней части бедра – без лишнего напряжения, но плотно, и поверните всем корпусом вправо.

■ Поверните голову и загляните за правое плечо. Рука создаст своего рода рычаг, с помощью которого можно осторожно увеличить угол поворота. Но при появлении болевых ощущений необходимо остановиться.

■ Вдохните и выдохните. Продолжите скручивание, если гибкость позвоночника позволяет.

■ Снова вдохните и выдохните и медленно вернитесь в исходное положение.

■ Повторите упражнение, но уже с правой рукой и поворотом влево.

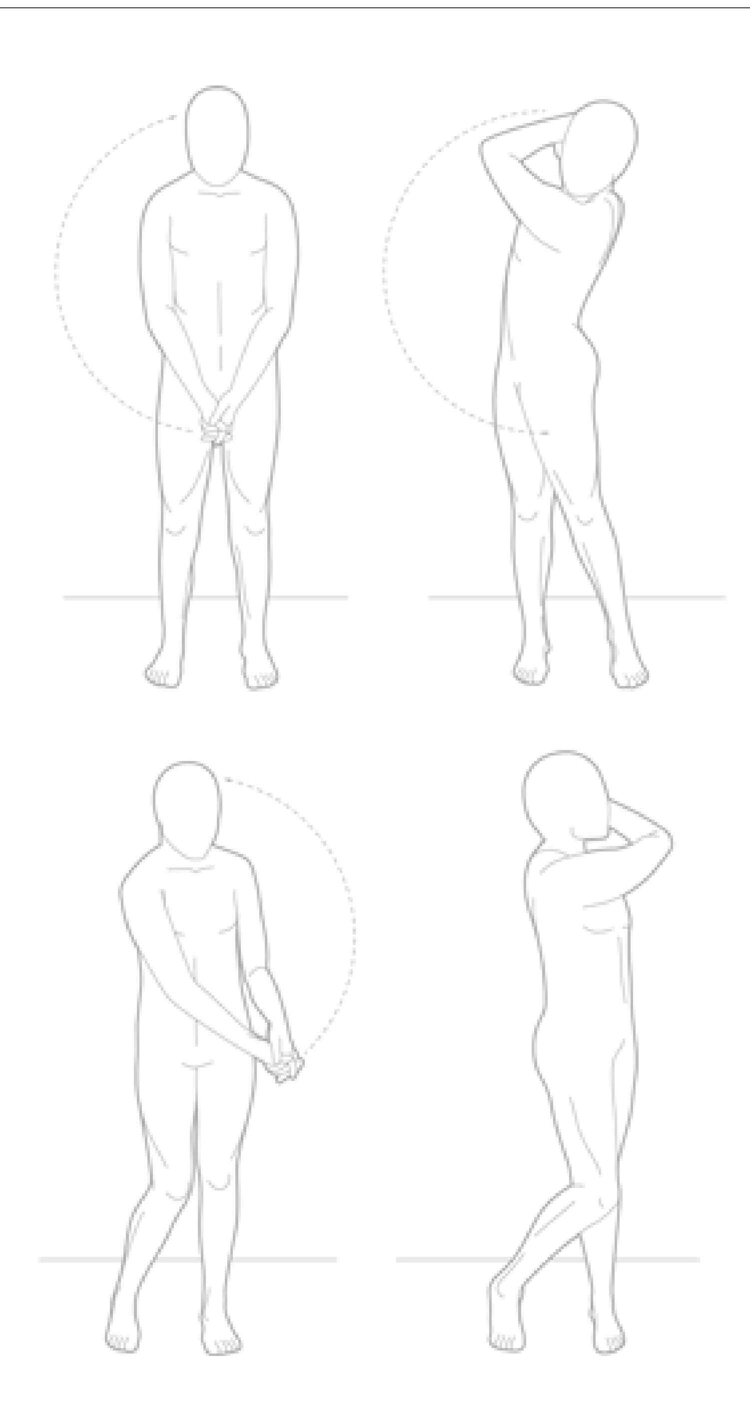


Упражнения: пластичность

«Удар гольфиста»

■ Заведите руки за голову, приготовьтесь, затем дайте им свободно распрямиться и опуститься.

■ Повторите движение и с левой, и с правой стороны, распрямляя руки на выдохе.



Даже если вы никогда не играли в гольф, замах, который делают игроки перед ударом, эффективно поможет сбросить напряжение. Сам удар может и не быть идеальным. Игры с ракеткой и гольф эффективно способствуют повышению уровней окситоцина, дофамина, ДГЭА и серотонина. Во-первых, они требуют взаимодействия с другими людьми (окситоцин), часто проводятся на открытом воздухе (дофамин вырабатывается, когда наша зрительная кора мозга стимулируется живописными видами), а из-за того, что они требуют замахов и скручиваний, происходит своего рода адреналиновый детокс (способствующий выработке ДГЭА) и стимулируются независимые нейроны в кишечнике (что приводит к выбросу серотонина).

«Встряска»

Это упражнение лучше выполнять в тихом, уединенном месте. Оно особенно эффективно, когда внутри зарождается мощная негативная эмоция, но хочется среагировать на раздражитель иначе или когда вы очень встревожены и не можете мыслить ясно.

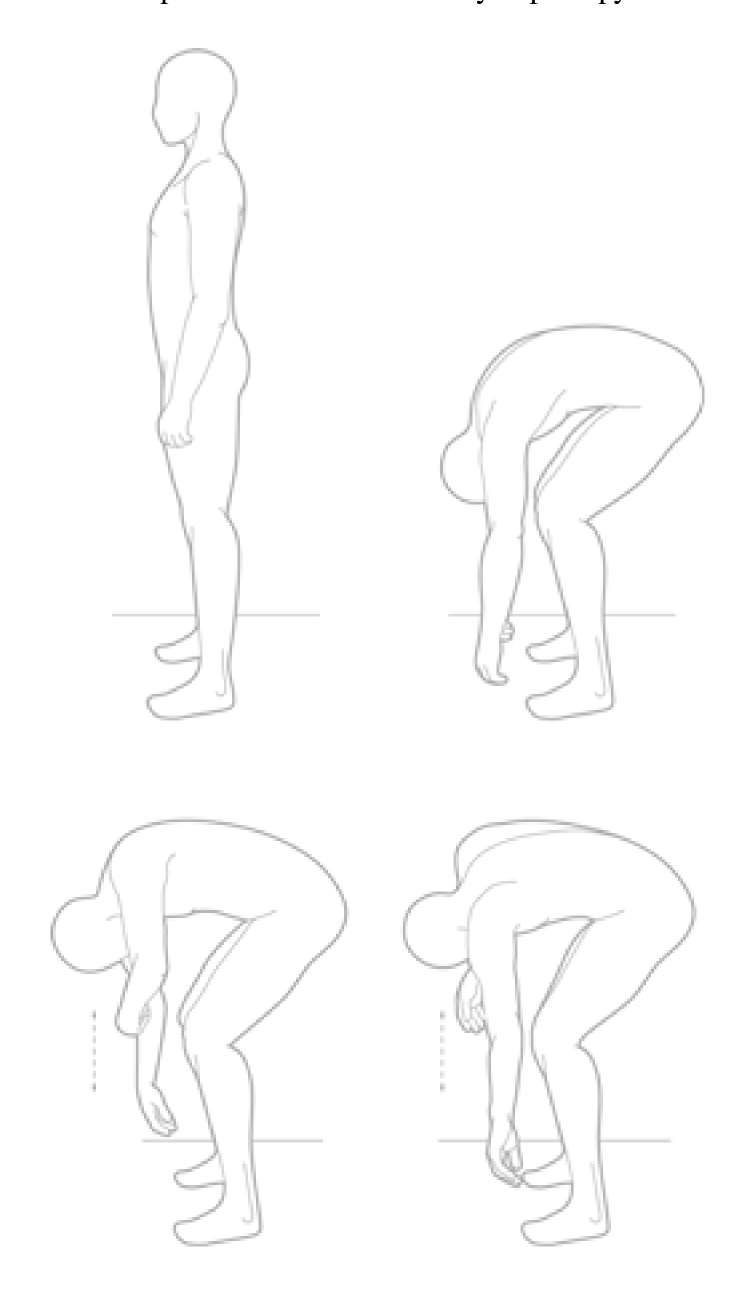
■ Согнитесь в поясе, расслабьте верхнюю часть тела, особенно шею.

■ Сделайте глубокий вдох.

■ На выдохе активно встряхните плечи и корпус со звуком «ха!».

■ Повторите упражнение уже активнее – и так до тех пор, пока все напряжение не исчезнет.

■ Медленно выпрямитесь, начав с головы. Вы почувствуете себя гораздо лучше и сможете сосредоточиться на своих задачах. «Переворачивание» корпуса и активные движения в области позвоночного столба встряхивают спинномозговую жидкость, перемешивают ее, словно коктейль. Катаболические вещества, возникшие после резкого повышения уровня кортизола, рассеиваются. Это все равно что нажать кнопку перезагрузки на компьютере.



(NB. Если у вас повышенное давление, упражнение «Встряска» стоит выполнять непродолжительно и осторожно. Обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом, прежде чем вносить существенные изменения в свою программу здоровья.)

Упражнения: последовательность пластичных движений

Эта последовательность поможет вам сбросить напряжение и ощутить свободу. Упражнения можно выполнять в спортзале, дома, в парке – в любом месте, где вы обычно упражняетесь. Их можно объединить с упражнениями по наращиванию силы (для разогрева), а можно выполнять в течение дня. Со временем одно движение свяжется с другим в плавную, бесшовную последовательность.

Свободное скручивание

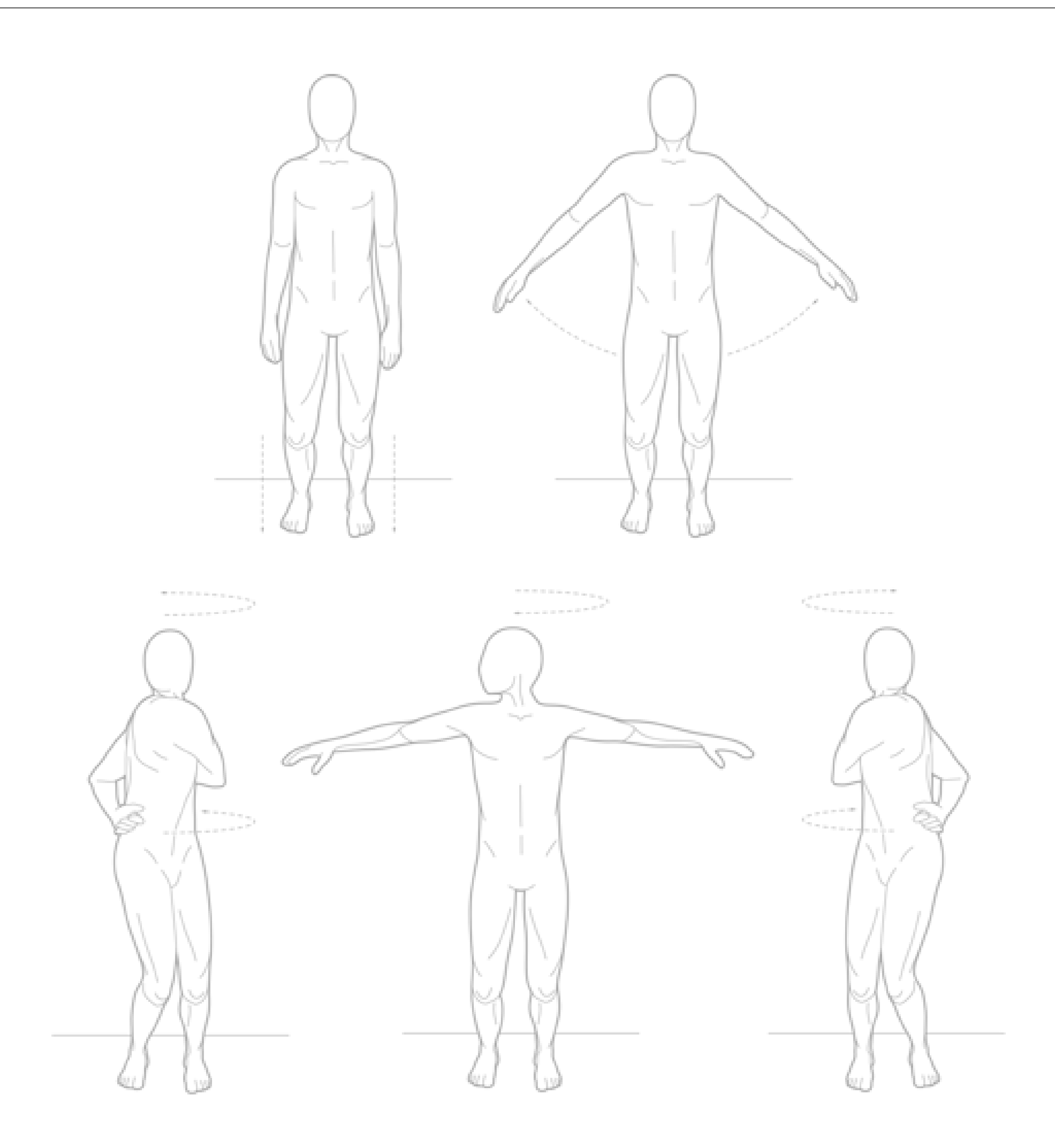
■ Прижмите стопы к полу и вытяните спину.

■ Повернитесь так, чтобы заглянуть за правое плечо, – руки при этом должны как бы обхватить правый бок: левая рука касается правого бедра, а правая естественным образом сгибается в локте и заходит за спину так, чтобы ее тыльная сторона коснулась левого бедра сзади. Ощутите полноценное скручивание.

■ Расслабьте руки – пусть они немного отяжелеют и двигаются свободно – и повернитесь так, чтобы заглянуть за левое плечо. Пусть руки свободно движутся за корпусом и обхватывают левый бок, зеркально повторяя вышеописанное упражнение.

■ Во время выполнения упражнения дышите свободно.

■ Повторите восемь раз.



«Бабочка»

■ Прижмите стопы к полу и вытяните спину.

■ Выполните то же скручивание, которое описано выше, только теперь не давайте рукам двигаться свободно и обвивать тело. Поворачиваясь вправо, выпрямите правую руку и поднимите ее на уровень плеч ладонью вниз. Смотрите назад, на правую руку. Не задирайте правое плечо.

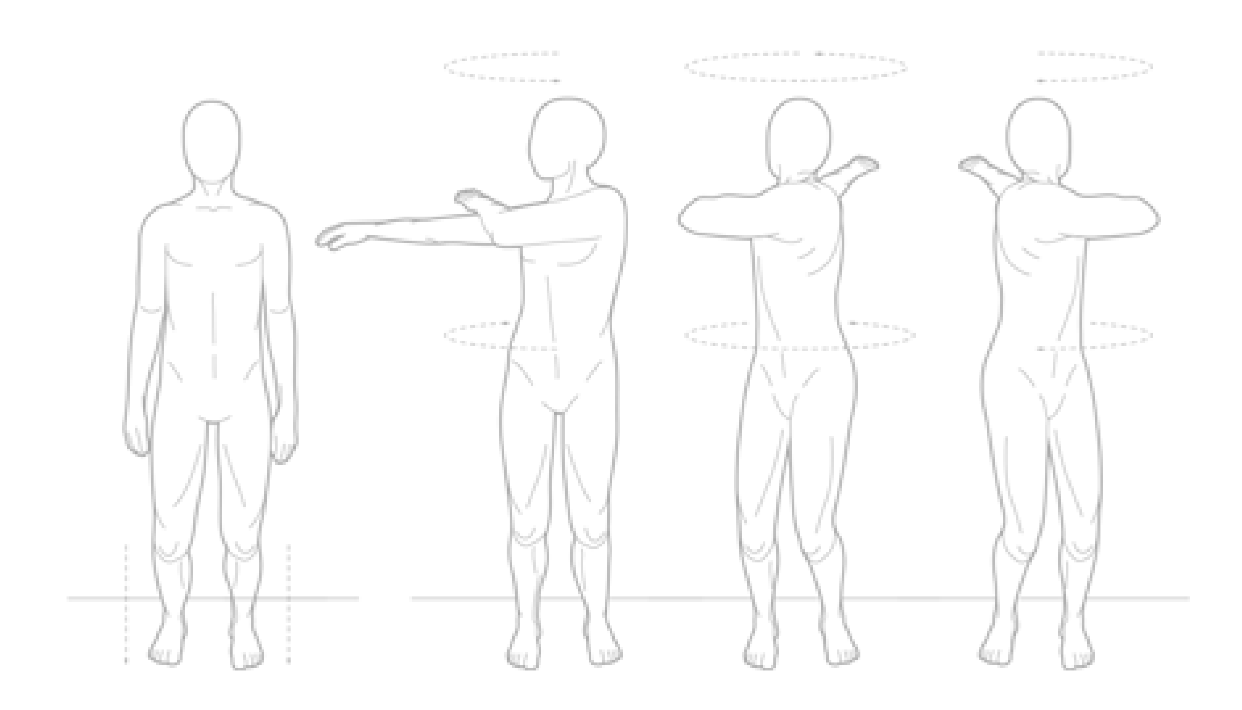
■ Согните левую руку в локте и поднесите к правому плечу ладонью вниз, а затем легонько обопритесь рукой о плечо, как будто на него осторожно приземлилась бабочка.

■ Сделайте небольшую паузу, затем повернитесь вперед (руки должны застыть на высоте пояса), а потом влево так, чтобы левая рука выпрямилась на уровне плеча ладонью вниз. Смотрите назад, на левую руку. Согните в локте правую руку и легко обопритесь ладонью на левое плечо.

■ Сделайте небольшую паузу и вновь отведите руки вправо.

■ Повторите восемь раз. Почувствуйте расслабление и удовольствие от этих махов, приятного скручивания позвоночника и «раскрывания» плеч.

■ Следите за тем, чтобы в шее не возникало никакого напряжения.



«Восьмерка»

■ Расслабьте колени и центрируйтесь.

■ Потянитесь руками к полу справа от себя, затем выпрямитесь и потянитесь к потолку (тоже с уклоном вправо).

■ Опустите руки из верхнего правого положения в нижнее левое, по диагонали.

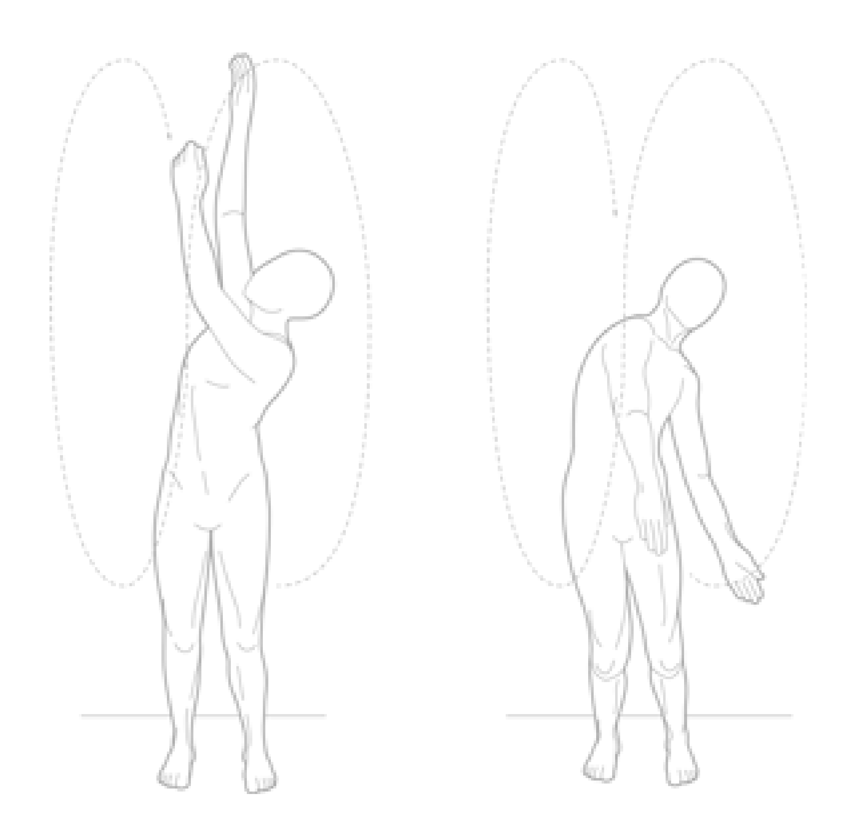
■ Выпрямитесь и поднимите руки к потолку с уклоном влево, затем опустите их из верхнего левого положения в нижнее правое.

■ Ощутите размах и ритм этого движения из стороны в сторону.

■ Представьте, что рисуете в воздухе огромную восьмерку.

■ Расслабьте шею. Пусть голова следует за движением рук.

■ Повторите упражнение восемь раз.



«Поток»

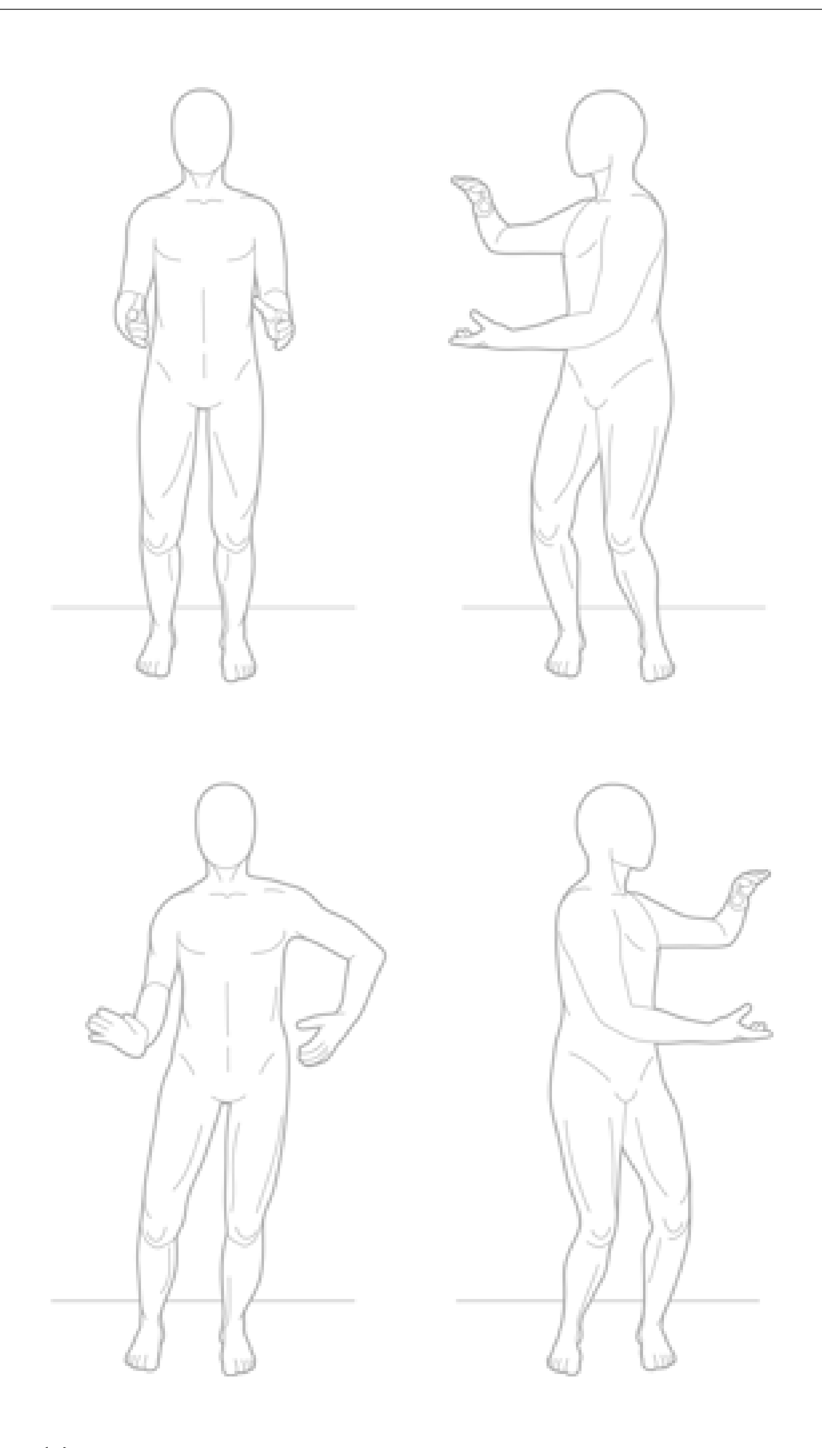
■ Представьте, что держите в руках большой мяч.

■ Переместите его вправо (и пусть правая рука ведет).

■ Переместите его влево (теперь левая рука ведет).

■ Насладитесь плавностью этого раскачивания из стороны в сторону, войдите в состояние потока.

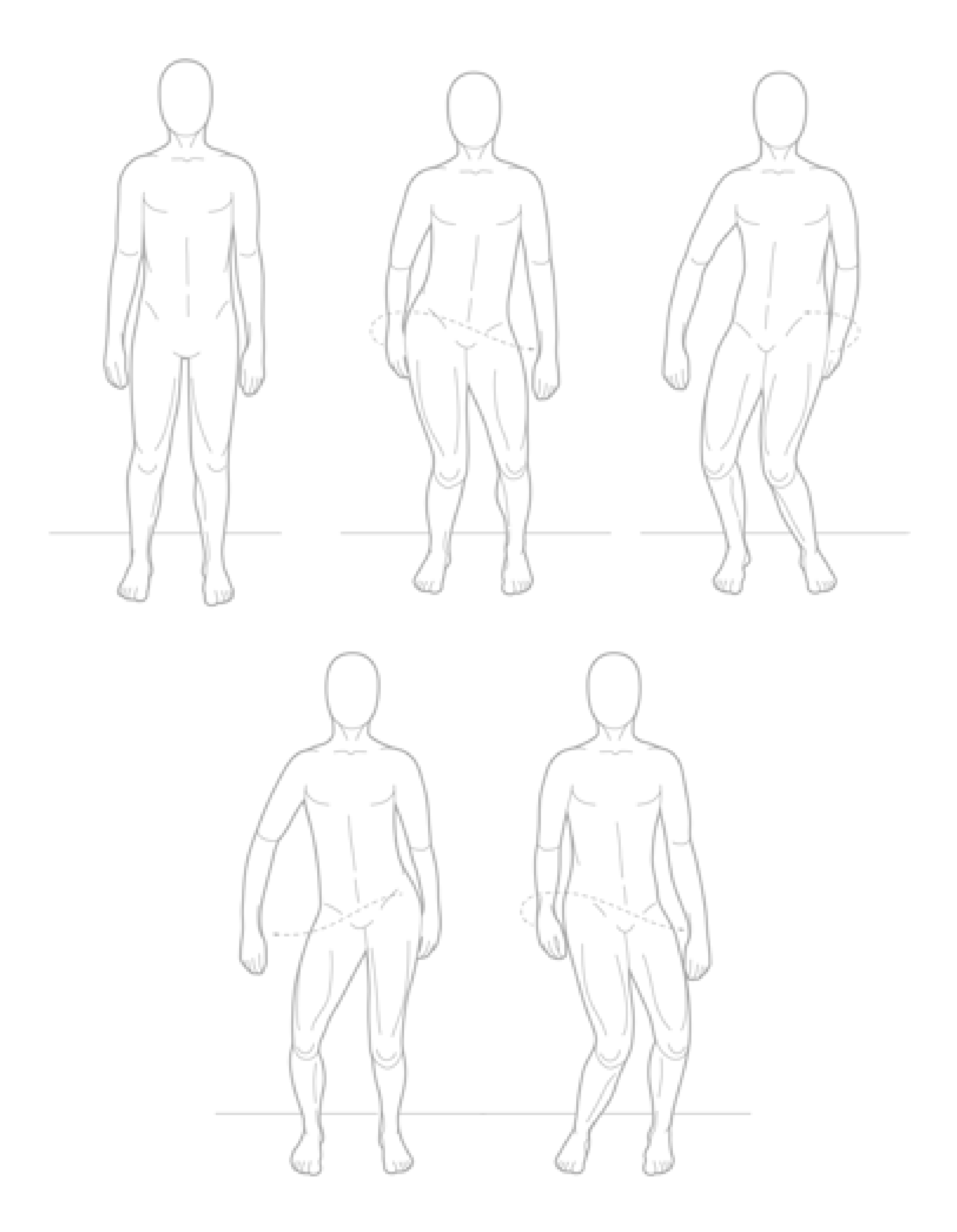
■ Повторите движение восемь раз, затем дайте ему потихоньку ослабеть.



«Свободные бедра»

■ Свободно двигаясь, очертите бедрами горизонтальную восьмерку. Начните с медленного темпа и постепенно ускоряйтесь, когда движение станет привычным.

■ Повторите 16 раз.



«Расслабляем шею»

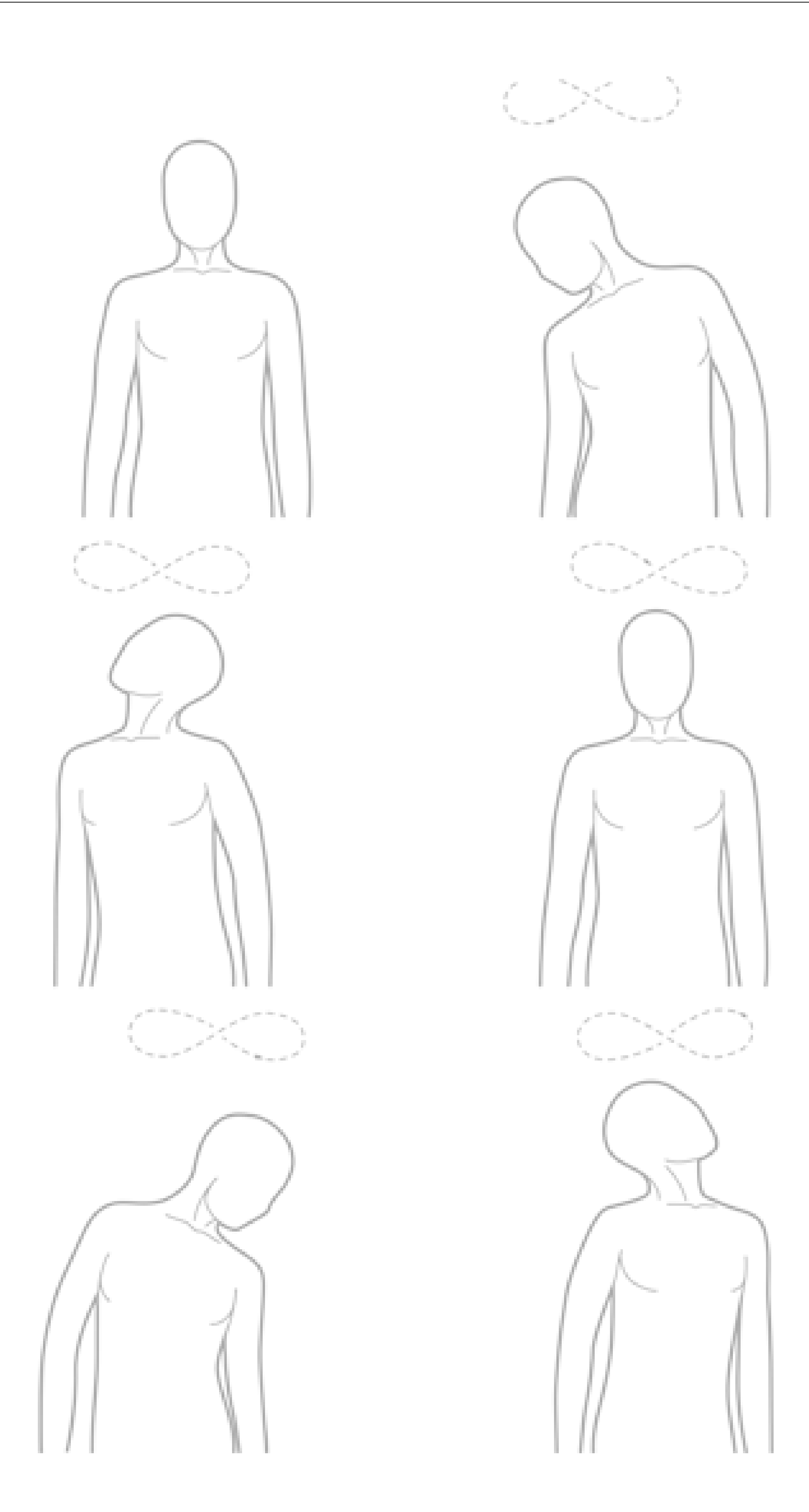
■ Выполните медленные вращения головой. Поверните ее вправо и влево.

■ Нарисуйте носом восьмерку в воздухе, приподнимая и опуская голову и водя ею из стороны в сторону.

■ Расслабьте челюсть.

■ Если это не вызовет дискомфорта, увеличьте размах, чтобы восьмерка стала больше.

■ Повторите 16 раз.



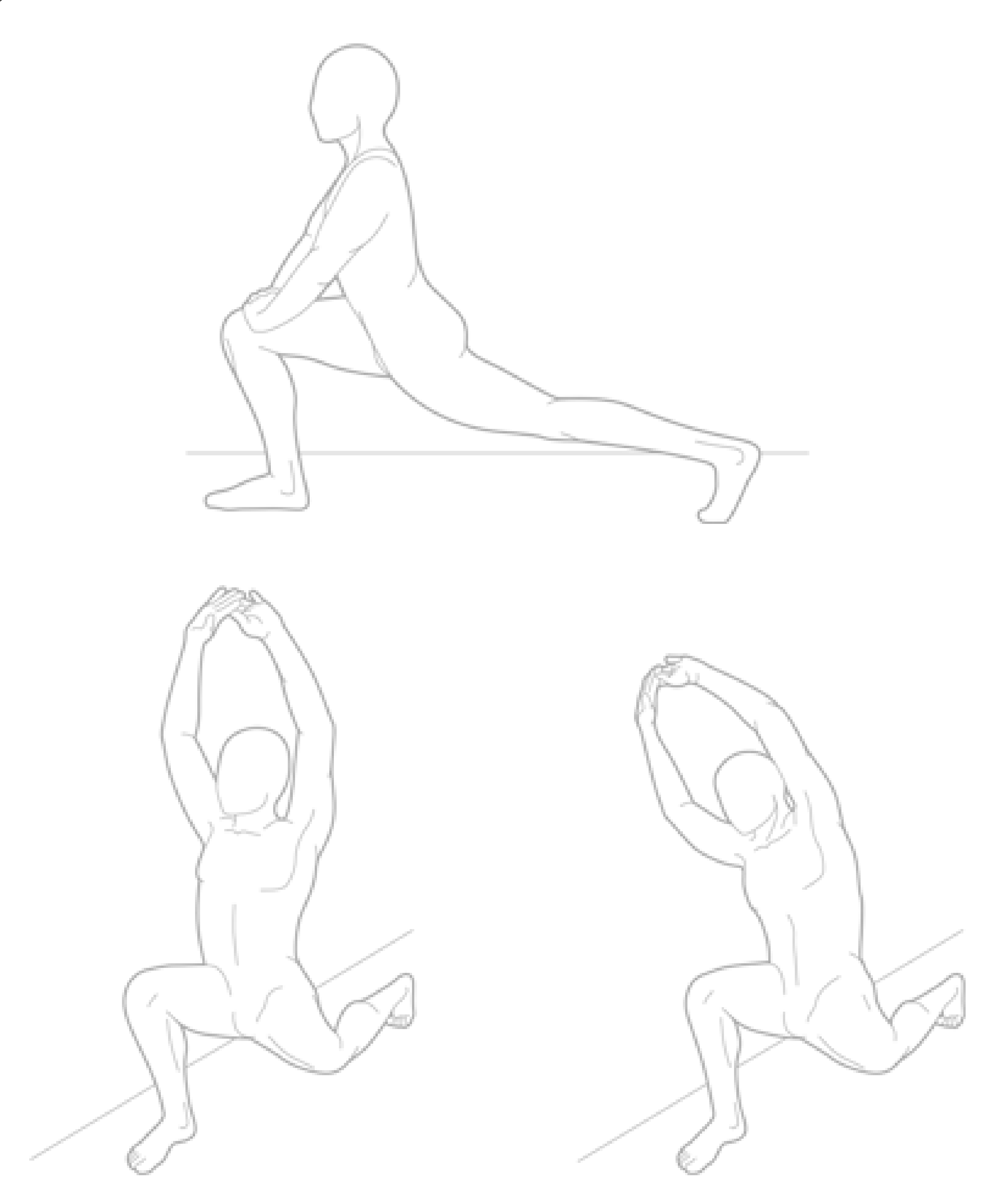
Упражнение: пластичные растяжки

Выполняя подобные упражнения, всегда вытягивайтесь, представьте, что ваши конечности и части тела вдруг увеличились в размерах и вышли за пределы тела. Упражнения на растяжку можно делать после тренировки или в свободную минутку в течение дня.

Выпад / растяжка сгибателей бедра

■ Сделайте выпад на правую ногу, найдите равновесие и положите руки на правое бедро. Потянитесь, выпрямив ногу, оставшуюся сзади, и задержитесь в таком положении минимум на 30 секунд. Поменяйте ноги и повторите.

■ Повторите выпад на правую ногу, но на этот раз опустите колено левой ноги на пол, а руки поднимите. Наклонитесь вправо, почувствуйте, как растягиваются мышцы-сгибатели бедра (чаще всего боль в пояснице вызвана именно напряжением в этих мышцах, а не в самой спине).



Наклон вперед (для ахиллова сухожилия, поясницы, спины и ягодичных мышц)

■ Встаньте, ноги расставьте на ширину бедер.

■ Поднимите руки над головой и сцепите их так, чтобы ладонь правой руки лежала на левом локте, а левая ладонь – на правом.

■ Вытяните позвоночник.

■ Наклонитесь вперед как можно ниже.

■ Дышите размеренно и глубоко, расслабьтесь и удерживайтесь в таком положении в течение 30 секунд.



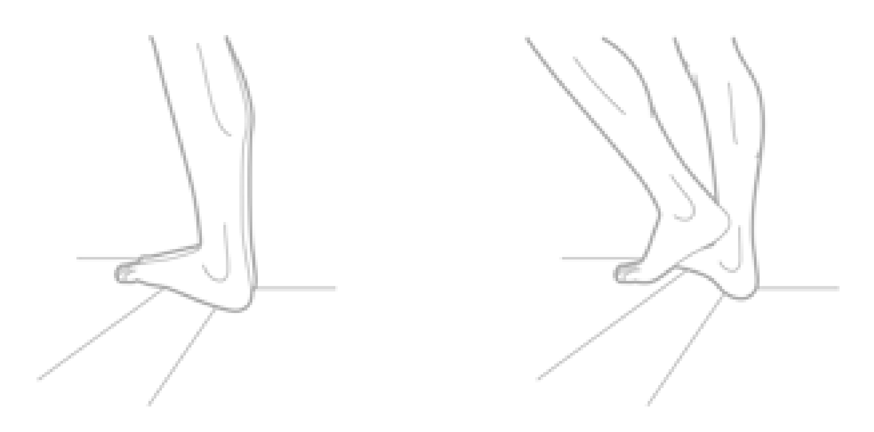
■ По желанию: не разгибаясь, опустите руки и оставьте висеть в воздухе. Дышите размеренно и глубоко, расслабьтесь и удерживайтесь в таком положении в течение еще 30 секунд.

Растяжка на ступеньке/тротуаре:

■ Встаньте на край ступеньки или тротуара и опустите пятки чуть ниже пальцев ног.

■ Задержитесь в таком положении на 30 секунд.

■ Если вам трудно, прорабатывайте ноги по очереди.



Скручивание корпуса:

■ См. выше.

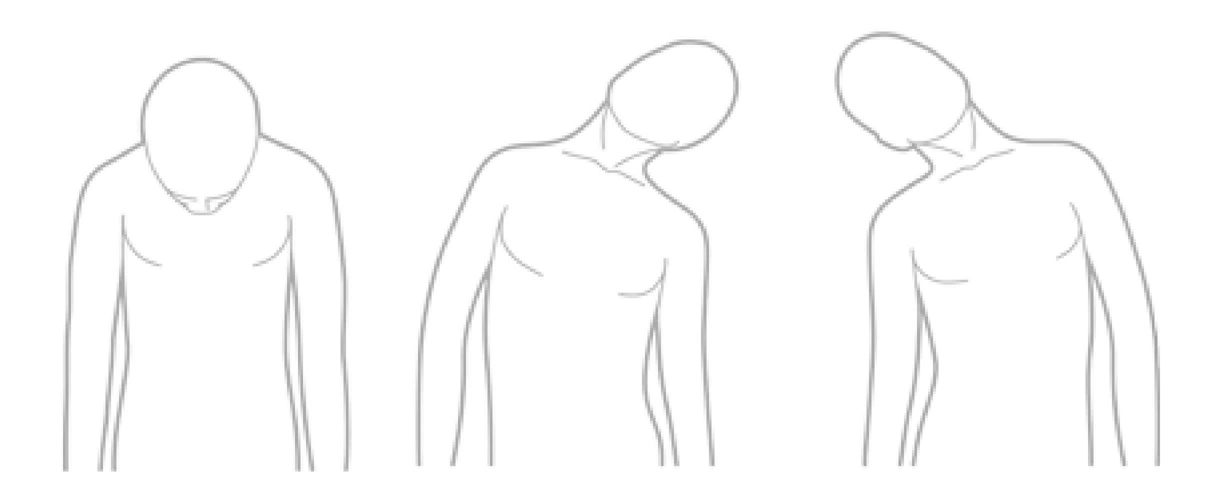
Вращения головой и шеей, боковая растяжка:

■ Опустите голову вперед, расслабьте шею и задержитесь в таком положении на десять секунд.

■ Наклоните голову влево, расслабьтесь и почувствуйте напряжение между плечом и ухом. Задержитесь в таком положении на десять секунд.

■ Снова опустите голову вперед и задержитесь в таком положении на десять секунд.

■ Наклоните голову вправо, расслабьтесь и почувствуйте напряжение между плечом и ухом. Задержитесь в таком положении на десять секунд.



Йога

■ Ничто не сравнится с древними системами йоги, когда речь заходит о сложных, труднновыполнимых упражнениях на растяжку, полезных для всех систем организма, в том числе для работы жизненно важных органов, лимфатической и сердечно-сосудистой систем, крепости мышц и костей, нервной системы.

■ Если вас преследуют тревожные мысли, возьмите на вооружение йогу Айенгара (набор упражнений на растяжку в статичных позах).

■ Если внутри у вас накопилось чересчур много напряжения, попробуйте хатха-йогу (плавные движения, дыхание).

■ Если вы ведете малоподвижный образ жизни и хотите заняться активной йогой, рекомендуем аштанга-йогу (активное дыхание, упражнения на растяжку и динамичные движения. Заниматься нужно исключительно под присмотром специалиста, иначе велик риск получить травму).

Танцуйте так, будто вас никто не видит (тайные любители танцев, дайте себе волю)

■ Наденьте наушники, включите какую-нибудь зажигательную музыку и смело пускайтесь в пляс! Но не забывайте время от времени менять движения, чтобы они не были однообразными.

■ Двигайтесь свободно и наслаждайтесь танцем. Это пробудит в вас креативность.

Стратегическое применение пластичных движений пойдет на пользу вашему физическому, ментальному и эмоциональному состоянию. Движения оказывают на нас огромное воздействие, меняют наше мышление и восприятие, бодрят, если мы устали, и успокаивают, когда мы встревожены. Вероятно, вам в голову уже приходила мысль о том, что вы хотели бы больше двигаться, – так что же вас останавливает?

9
«Осэмоции» Как распознавать и контролировать свои эмоции

Если чувства не натренированы, уму не справиться с животным, плотским началом.
К.С. ЛЬЮИС

В непростой ситуации проще всего действовать импульсивно, опираясь только на эмоции и не пытаясь с ними справиться или добиться вдумчивой коммуникации. Например, когда кто-нибудь оспаривает вашу точку зрения или если ваш трехлетний ребенок открыл баночку с лаком для ногтей и в свободном полете фантазии разрисовал ваш комод, проще простого среагировать не подумав. В этой главе мы познакомимся с техникой, которая поможет достичь более тонкой осознанности относительно ваших действий в тот или иной момент.

Концепт «осэмоции» расшифровывается как «**ос**ознавай свои **эмоции**». Само слово «эмоция» можно перевести как «энергия в движении» – энергия, которая зависит от целого коктейля гормонов, управляющих нашим поведением в конкретный момент. Сфера эмоционального интеллекта учит нас тому, что нашим поведением куда чаще управляет не разум, а эмоции, и что контроль над своими порывами, возникающими благодаря эмоциональным триггерам, – важнейший элемент саморегуляции. Это не подлежит никакому сомнению. К счастью, сегодня «эмоциональная грамотность» начинает прививаться уже с ранних лет – это можно наблюдать в Великобритании, США и многих других странах. В наше время даже маленькие дети способны назвать свои эмоции и отвечать за них. Однако вне зависимости от возраста в сфере физического и эмоционального интеллекта всегда есть к чему стремиться.

Хореограф Уэйн Макгрегор как-то упоминал о важности этой стороны жизни. Он говорил, что, если «покидает пределы своего тела» (то есть перестает осознавать происходящее в нем), все остальное (здесь имеются в виду эмоциональные и ментальные связи) перестает функционировать. По его словам, «мы испытываем некую эмоцию, затем пытаемся ее понять и только потом осознаем свое физиологическое состояние, но в действительности все совсем наоборот. Физиология есть химическая реакция, позволяющая нам понять, что мы думаем и чувствуем».

Эмоции – это движение электрически заряженных химических частиц – нейропептидов, которые носятся по нашему организму, просачиваясь и пробиваясь сквозь преграды. У каждой эмоции свой электрический заряд, каждая по-своему воздействует на наш организм. Американский невролог Кэндис Перт (1946–2013) обнаружила, что эмоциональные сообщения передаются при помощи нейромедиаторов, называемых пептидами. Перт широко известна своим революционным исследованием химии эмоций, о котором она рассказала в своих книгах «Молекулы эмоций» (Molecules of Emotion) и «Все, что нужно знать, чтобы чувствовать себя хорошо» (Everything You Need to Know to Feel Good).

Нейропептиды обладают либо положительным, либо отрицательным зарядом, и, когда мы испытываем некое чувство или перемену чувств, причина кроется именно в том, что нейропептиды путешествуют по телу и мозгу и буквально меняют химию каждой клетки вашего организма.

Можно назвать тело инструментом, при помощи которого и звучит мелодия эмоций. Прилив окситоцина вызывает ощущение гордости, утечка дофамина – разочарование, цунами повышения кортизола и тестостерона – ярость; гребни адреналиновой и дофаминовой волн – воодушевление.

Если мы подчиняемся эмоциям, заряженные молекулы буквально застревают в нашем организме, подобно тому как застревает в замке неправильный ключ. Осознание этих эмоций, выражение их наравне с попытками на них повлиять позволяют разрядиться. Выражать необходимо как положительные, так и отрицательные эмоции.

Один из наших клиентов, молодой бухгалтер Пол, имел привычку сжимать кулаки и слегка подскакивать на месте, когда брал слово в ходе важных переговоров с клиентами. Благодаря концепту «осэмоций» он обнаружил, что причина здесь – подавленное воодушевление, с которым он пока не умеет правильно обращаться. Он научился более мудро выражать свое воодушевление через голос и подачу. Доверие коллег к нему резко возросло.

Когда внутри нас долгое время преобладают негативные эмоции, возникает опасность того, что вредные химические элементы останутся в клетках, препятствуя возвращению к гомеостазу. Накопление вредных химических элементов делает нас более уязвимыми для различных заболеваний, поскольку в таких случаях клетки нашего организма не могут функционировать правильно. Когда в мозге преобладают мысли, порожденные негативными эмоциями, мы теряем способность научиться новому, потому что прошлое не обрабатывается должным образом. Скопление химических элементов порождает токсичную систему.

Круговое мышление

Когда отрицательно заряженные нейропептиды (негативные эмоции) застревают в клетках рецепторов головного мозга и всего организма, они способствуют сохранению этих паттернов мышления и ощущений, что приводит к круговому мышлению. В весьма плодотворном исследовании доктора Перт 1985 г. «Нейропептиды и их рецепторы: психосоматическая сеть» (Neuropeptides and their receptors: a psychosomatic network) подробно описано, как весь наш организм, включая мозг, получает отрицательный заряд (в буквальном смысле), когда мы снова и снова возвращаемся к одним и тем же мыслям и эмоциям. Если нас что-то отвлекает, этот процесс на время останавливается, но, как только отвлекающий фактор пропадает, прежние мысли и чувства возвращаются… если не применить «осэмоции».

Еще один наш подопечный, Тони, глава юридического отдела большой компании, обратился в Companies in Motion, потому что его круговое мышление порождало ощутимое напряжение, даже когда речь шла отнюдь не о важных вопросах. Техника «Осэмоции» помогла ему не зацикливаться на текущем моменте. Он высказал нам такое мнение: «Полезно освоить технику, которую можно использовать, когда кажется, что ты чересчур сосредоточенно анализируешь раздражающую тебя ситуацию. Если визуализировать происходящее и хорошенько обдумать его, зачастую становится очевидно, что вы столкнулись с далеко не худшими людьми и ситуациями на свете. Но для этого надо слегка отстраниться».

> **СОВЕТ.** Если вы замечаете за собой, что мысли постоянно крутятся вокруг одних и тех же обстоятельств, скажите себе: «СТОП!» Впоследствии, например на пути домой с работы, применяйте в течение пяти минут технику «Осэмоции». Это поможет отвлечься и сосредоточиться на текущих задачах.

Очень важно, чтобы мы жили полной жизнью и умело пользовались силой эмоций, а не мечтали о том, чтобы болезненные чувства прошли, а приятные длились вечно.

Исследование, проведенное в 2011 г. в Стэнфордском и Колумбийском университетах, показало, что психологическое дистанцирование от негативных событий снижает уровень опасного гормона кортизола. Если же испытуемые детально представляли себе сценарий, при котором они успешно справлялись с той или иной проблемой, у них не только падал уровень кортизола, но и резко возрастал уровень дофамина, и они усваивали новую модель поведения. В следующем упражнении мы вновь переживем важную ситуацию, в которой вы недостаточно

хорошо понимали обстоятельства и слабо контролировали свои реакции, – и при помощи визуализации найдем, какими могли бы быть альтернативные шаги.

В реальности промежуток между импульсом и реальным действием составляет всего 0,2 секунды – за это время не так-то просто предусмотрительно отказаться от импульсивного поступка. Мы учимся это делать в ситуациях, к которым основательно подготавливаемся морально, когда заново переживаем значимые для нас моменты словно в режиме замедленной съемки крупным планом.

Упражнение: «Осэмоции»

Отыщите в своем прошлом событие, в котором вам бы хотелось разобраться получше и из которого хотелось бы извлечь выводы таким образом, чтобы в будущем в похожих условиях реагировать уже по-другому. Например, можно вспомнить, как вы саркастично ответили боссу, приняли самостоятельное решение и отправили письмо важному клиенту, не посоветовавшись с коллегами. Или как вы промолчали, когда на ваших глазах совершалась какая-то несправедливость и требовалось немедленное вмешательство.

■ Припомните, как вы себя чувствовали в тот момент и какими были физические изменения. Участился ли пульс? Изменились ли ваша поза или дыхание? Почувствовали ли вы жар, напряжение, холод, переменилось ли выражение вашего лица, возник ли дискомфорт в груди или кишечнике? Запишите свои ощущения маленькими буквами на листке бумаги рядом со словом «тело».

■ А теперь обозначьте то, что *чувствовали* в тот момент. Ощущали ли вы сожаление, воодушевление, разочарование, фрустрацию, жалость, гордость, скованность, храбрость, злость, страх, кураж, бессилие, оптимизм, безнадежность? Запишите свои чувства маленькими буквами на листке бумаги рядом со словом «эмоции».

■ Составив список эмоций, опишите, как именно они ощущались. Каковы были направление, скорость, восприятие и особенности каждой эмоции? Как заряженные нейропептиды перемещались по вашему телу? Запишите ответы на все эти вопросы рядом с каждой из перечисленных эмоций.

■ Какие *мысли* вы связываете с этими чувствами? Какие идеи возникли у вас в голове в связи со случившимся? Запишите ответы маленькими буквами рядом со словом «мысли».

■ Что вы тогда сказали и сделали? Какие *действия* предприняли? Будьте точны, правдивы и честны с собой. Ответ запишите маленькими буквами рядом со словом «действия».

■ Закройте глаза и визуализируйте случившееся – проиграйте в голове этот момент, как фильм.

■ А теперь дистанцируйтесь от разыгранного сценария.

■ Глядя на ситуацию издалека и видя ее в целом, ответьте на вопрос: какой подход был бы более конструктивен?

■ Вернитесь в момент, непосредственно предшествовавший тому значимому событию.

■ Представьте, что в вашем теле возник совершенно иной физический отклик. Каким он мог бы быть? Возможно, реакция была бы не такой бурной, возможно, дыхание осталось бы ровным, а вы сами сохранили бы уравновешенное, центрированное положение. Возможно, вы сфокусировали бы свой взгляд иначе или же в челюстях и плечах ощущалось бы значительно меньше напряжения. Возможно, вы заметили бы, что язык вашего тела куда более открыт.

■ Какие чувства вы испытываете теперь?

■ В чем вы могли бы проявить свою пластичность в настоящий момент?

■ Как можно взглянуть на ситуацию под иным углом?

■ Какие действия вам сейчас хочется предпринять?

■ Визуализируйте реакцию, которую вы бы выбрали сегодня. Проиграйте получившееся кино у себя в голове, во всех деталях и крупным планом, по меньшей мере трижды.

■ А теперь запишите – смело и заглавными буквами, – каким был бы этот ваш новый выбор.

Отлично! Вы успешно выполнили упражнение «Осэмоции».

Порой нас одолевают смешанные чувства, и трудно понять, что именно мы испытываем. В подобных ситуациях можно сделать привычным выполнение упражнения «Осэмоции» по меньшей мере раз в неделю (чаще, если речь идет о систематически возникающей ситуации) – тогда вы станете увереннее, начнете лучше себя понимать, а также распознавать и обозначать свои чувства. Это поможет стать отзывчивее и гибче, ослабить импульсивность и улучшить контроль.

Эмоции – важнейшая, неотъемлемая часть нашей личности, они указывают на ситуации, которые не стоит оставлять без внимания. Чаще всего мы натыкаемся на эмоциональные триггеры в сфере взаимоотношений, в которой особенно важно уметь управлять своими чувствами. Помня об этом, давайте рассмотрим, насколько важна в сфере отношений пластичность, помогающая создать химию доверия.

10
Перенастройка и химия доверия
Как установить безупречные отношения

Когда кто-то демонстрирует вам доверие, приятный всплеск окситоцина в мозге подталкивает вас на ответную любезность.
ПОЛ ЗАК

Мой муж не любит ни ризотто, ни редис – а я люблю. Это различие для меня не играет роли. Но как быть с поистине *существенными* различиями? Как быть, когда нас искренне задевают взгляды или поступки человека, с которым мы вынуждены тесно соприкасаться в профессиональной или социальной жизни? Как уважать других и в то же время отстаивать собственную правоту? Как общаться с теми, от кого так сильно отличаешься?

Построение безупречных отношений требует баланса между тем, что кажется важным нам самим, и тем, что значимо для окружающих, а также корректировки стиля своего поведения ради возникновения химии доверия. Все это зависит от соотношения гормонов окситоцина (который необходим для создания социальных связей и доверия), дофамина (нужен для определения цели и получения награды) и тестостерона (необходим для независимых действий, связанных с конкуренцией) и от контроля за гормоном стресса кортизолом.

Один из самых эффективных способов, позволяющий мирно сосуществовать с другими людьми в нашем многоликом мире, состоит в том, чтобы уважать чужую точку зрения. Однако с точки зрения неврологии это куда сложнее, чем может показаться на первый взгляд. Наш мозг обладает природным свойством подмечать различия и предпочитать взаимодействие с людьми, которые похожи на нас внешне и по образу мышления.

Если вы родитель, а ваш сын или дочь приводит домой подругу или друга, вы невольно оцениваете, сможет ли он или она вписаться в вашу семью или же слишком сильно от вас отличается. Мы проводим первичную оценку в мгновение ока, ненамеренно – даже до того как задумаемся. Однако в современном, многообразном, глобальном мире часто случается такое, что нам приходится – а порой и очень хочется – преодолеть эту природную запрограммированность, подавить в себе осуждение и с уважением относиться к особенностям другого человека.

Техника перенастройки позволяет смело и внимательно рассмотреть подобные ситуации семейного, корпоративного или глобального масштаба, чтобы прийти к реалистичным и справедливым результатам и эффективно вести переговоры. Порой в сложных ситуациях крайне важно поровну разделить все тяготы и напряжение, а иногда существеннее найти решение, которое устроит каждого.

В бизнесе напряжение часто возникает между отделами с разными приоритетами. Например, отдел инноваций, работающий над развитием нового продукта и стремящийся вывести продукт на рынок, может натолкнуться на сопротивление юридического отдела, задача которого – устранять риски, и эти разногласия чреваты фрустрацией для обоих подразделений. Как сотрудничать их руководителям, избегая острого конфликта интересов? Подобные сценарии я наблюдаю раз за разом, и, увы, они негативно сказываются на продуктивности весьма сознательных работников, вредя их рабочей и личной жизни. В таких ситуациях одна сторона угрожает и мешает другой, что приводит к резкому кортизоловому всплеску. При этом правы и эксперт в области инноваций, и юрист, и оба играют важнейшую роль в работе всей компании.

Бороться с ощущением угрозы – понижать кортизол, выравнивать уровни окситоцина, дофамина и тестостерона – необычайно важно. Всего этого можно достичь при помощи перенастройки. Этот термин родился в австрийских горах, когда я болтала с Феликсом, 12-летним

сыном моих друзей. Я тогда работала над учебным курсом по развитию физического интеллекта и сказала, что ищу название для техники, которая позволит изменить отношения между людьми и поможет им не враждовать, а понять точку зрения друг друга. И мальчик воскликнул: «А! Перенастройка!» – и был таков.

Упражнение: перенастройка

Найдите время, чтобы уединиться и спокойно обдумать взаимоотношения, которые вам хотелось бы улучшить. Вспомните, например, о серьезном сопротивлении, с которым вы сталкиваетесь на работе или в общении с кем-то из близких. На эти размышления вам потребуется минут десять, после чего вам может захотеться реально встретиться с этими людьми.

■ Закройте глаза и подумайте о своих взаимоотношениях с кем-то, с кем вы по-настоящему хорошо ладите (это поможет начать упражнение с окситоцинового всплеска и породит в вас сочувствие).

■ Обозначьте свои эмоции, обратите внимание на то, как именно они ощущаются в теле. Где начинаются эти ощущения? Как они перемещаются?

■ А теперь подумайте об отношениях с человеком, которого вам сложно понять и который пробуждает в вас отрицательные эмоции.

■ Назовите свои эмоции и прочувствуйте, как именно они ощущаются в теле. Где начинаются эти ощущения, когда происходит скачок кортизола? Как они перемещаются? Испытываете ли вы фрустрацию, нетерпение, неприязнь, злость или негодование?

■ ОСТАНОВИТЕСЬ! Представьте, что зашли в беспросветный тупик, обращая особое внимание на признаки повышения кортизола – напряжение, скованность, жар, румянец, стремление отшатнуться, спазмы в животе, раздражение, чувство собственного бессилия.

■ Не предпринимайте никаких мер – центрируйтесь, вдохните и «разоружайтесь», понижая уровень кортизола.

■ Спросите себя: каким вашим ценностям угрожает человек, с которым вы конфликтуете? Входят ли в их число контроль, право собственности, гармоничность, безопасность, уверенность, свобода, креативность или статус?

■ А теперь выйдите из тупика и настройтесь на «противника», мысленно поменявшись с ним местами. Подумайте о том, каково быть им, что он может ощущать. Представьте, что стоите с ним бок о бок и смотрите на мир его глазами (когда мы настраиваемся на другого человека, у нас в организме выделяется окситоцин).

■ Подумайте о том, как можно было бы развить ваши отношения. Подберите несколько возможных решений, которые позволят каждой из сторон удовлетворить свои потребности.

■ Запланируйте разговор со следующими целями:

– узнать своего оппонента получше и научиться его уважать;

– задать интересующие вас вопросы;

– обменяться мнениями о сложившейся ситуации;

– при необходимости отстоять свою точку зрения (вернув к балансу уровни дофамина, тестостерона и окситоцина у обеих сторон);

– прийти к компромиссу (что спровоцирует всплеск дофамина и окситоцина у обеих сторон).

СЬЮЗЕН ДЕЛАЕТ ПРОРЫВ В ОТНОШЕНИЯХ С НЕПРОСТЫМ НАЧАЛЬНИКОМ

Сьюзен, мать-одиночка и руководитель отдела продаж в крупной фармацевтической компании, понимала, что необходимо усовершенствовать процессы, связанные с продажами, однако ее предложения вызвали сопротивление руководства. Она попыталась переубедить своего начальника, но у нее ничего не вышло. Тогда она применила технику перенастройки,

которая помогла ей взять себя в руки, избежать лобового столкновения, расслабиться и начать контролировать конфликтные диалоги, по возможности соглашаясь с рядом тезисов и спокойно обсуждая те моменты, с которыми она никак не могла согласиться. Свою тактику она сравнила с работой диспетчера в аэропорту Хитроу: «При таком количестве сообщений и рейсов моя эмоциональность и рост уровней кортизола непременно помешали бы возникновению доверия. Крайне важно сохранять спокойствие и общаться открыто, не переставая ценить мнение твоего собеседника, особенно если хочешь поменять место его посадки, если уж продолжать аналогию с аэропортом. Иногда на совещаниях бывает, что я чувствую возвращение прежней меня, – и тогда я немедленно применяю технику перенастройки и говорю себе: "Вернись в диспетчерскую будку, дорогуша", – потому что знаю, что, если дам себе волю, непременно пойду в атаку и спровоцирую конфликт, а это весьма контрпродуктивно».

Химия доверия

Окситоцин, гормон доверия и поддержки социальных связей, выделяется в кровь независимыми нейронами, находящимися в кишечнике, и нейронами мозга – за счет чего возникают гармония и взаимопонимание. Этот гормон объединяет людей внутри семьи, команды, культуры, делает их счастливыми и пробуждает в них доверие друг к другу. Его назначение – стать основой для длительных межличностных отношений и вызвать коллективное понижение уровня кортизола за счет чувства безопасности и комфорта, которое люди испытывают, объединившись.

Дофамин вызывает у нас желание двигаться вперед и добиваться своей цели благодаря предвкушению награды. Когда мы верим в то, что кто-то со стороны поможет нам добиться желанной цели, нас тянет к этому человеку либо потому, что он разделяет наши интересы, либо потому, что общение с ним приносит нам удовольствие: дарит радость, приятный риск, надежность, интеллектуальную стимуляцию, комфорт.

Впервые встретившись с человеком, мы подсознательно определяем, можно ли ему доверять, – для чего оцениваем, вызывает ли доверие его тело. Мы ищем устойчивый зрительный контакт, открытый язык тела, аутентичный тон голоса и выразительную мимику. Мы считываем внутреннее эмоциональное состояние собеседника по тому, как он дышит и как держится. Например, если человек дышит неглубоко и быстро или задерживает дыхание с натянутым выражением лица, нам будет гораздо труднее ему довериться, чем человеку с плавным, глубоким и размеренным дыханием и живой мимикой, которая меняется в зависимости от ситуации.

Расположенная в мозге сеть зеркальных нейронов (которые были открыты в Пармском университете итальянским нейробиологом Джакомо Риццолатти в начале 1980-х) отвечает за распознавание физического и эмоционального состояния. Эта сеть считывает угрозу, которая проявляется в языке тела нашего собеседника или его мимике. Спрятанные руки (сцепленные за спиной или сунутые в карманы), широко расставленные ноги (как у вышибал в ночных клубах), бегающий взгляд – все эти нюансы, внушающие окружающим ощущение некой угрозы, заслуживают внимания, если вы часто выступаете перед публикой. Мы особенно чувствительны к тому, как именно ведет себя человек: нарывается ли на конфликт или, напротив, сдерживается – и то и другое доверия не вызывает.

Зеркальные нейроны, помимо прочего, закладывают механизм понимания широкого спектра намерений и эмоций и, как считают ученые, играют огромную роль в эмпатии. Когда мы видим позу, мимику, движения человека и оцениваем ситуацию, в которой он оказался,

зеркальные нейроны активно включаются в работу. Сравнивая увиденное с собственными воспоминаниями, мы начинаем понимать, как себя ощущает ближний. Если у нас не получается соотнести свой опыт с его опытом, мы ощущаем угрозу, а если нам все же это удается, мы испытываем сочувствие. Происходит выброс окситоцина.

> **СОВЕТ.** Сыграйте в игру «Назови настроение». Посмотрите на прохожего и попытайтесь быстро оценить его настроение. Эмоция возникает за минуту, настроение формируется днями и даже неделями, отношение сохраняется на всю жизнь. Что из этого вы заметили?

Когда нам хочется понять какого-то человека и «синхронизироваться» с ним, мы – сознательно или нет – повторяем его позу и перенимаем особенности его дыхания и речи. Его зеркальные нейроны чувствуют это, поэтому в ответ следует признание и ответные любезности, и в итоге возрастает социальная гармония. Этот же механизм работает и тогда, когда один принципиальный и честный человек оказывает на окружающих позитивное влияние и те начинают действовать так же или когда циник негативно воздействует на окружающих. Поведение крайне заразно.

Доверие не только делает нашу личную жизнь интереснее и полноценнее, как подробно рассказывается в таких книгах, как «Скорость доверия» и «От хорошего к великому», но и оказывает явное, измеримое положительное влияние на наши рабочие отношения и профессиональный успех. Доверие накапливается неделями, месяцами и годами благодаря постоянству и преданности по мере того, как между людьми крепнет понимание и симпатия, а порой и любовь. Взаимодействие делает нас счастливыми, и нам искренне хочется сотрудничать, жить под одной крышей, поддерживать друг друга, проводить вместе как можно больше времени. Но когда человек, который нам нравится, позволяет себе недопустимое поведение, нам становится не по себе и доверие разрушается. Уровни окситоцина и дофамина резко снижаются, и мы чувствуем глубинное разочарование.

Мы – общественные животные. Всем нам нужно жить в обществе и удовлетворять свои потребности. В условиях резких перемен и неуверенности у нас резко подскакивает кортизол, руша баланс окситоцина, дофамина и тестостерона. В такой ситуации одни предпочитают быть независимыми от общества и начинают меньше доверять окружающим (слишком высокий тестостерон), другие еще больше сближаются со своим кругом (повышенный окситоцин). Третьи становятся либо чересчур самоуверенными, либо слишком сговорчивыми – и улыбаются, несмотря на дискомфорт, чтобы не испортить отношения. А кто-то, напротив, укрепляет свою защиту и теряет восприимчивость к негативным факторам вне группы.

Если вы работаете удаленно, особенно в командах, где сотрудничают представители самых разных культур и приверженцы разных методов работы, или если вы вынуждены жить вдалеке от родных, формирование доверия существенно затруднено. Без такого фактора, как физическое присутствие, очень сложно понять, доверяем ли мы телу того или иного человека, осознать, понимаем ли мы его. Общий опыт и личное живое общение помогают сформировать более крепкие связи и сохранять доверие друг к другу в течение многих месяцев и лет даже при дистанционном взаимодействии. Когда люди общаются вживую и делятся личными историями, у них высвобождается окситоцин, который и помогает членам команд получше узнать друг друга и начать сильнее друг о друге заботиться.

Поспешные суждения и выводы, стремление схватиться за первое же решение – все это ограничивает развитие доверия и качество идей, которые могут возникнуть в кругу людей, стремящихся к взаимному доверию. И не важно, о чем идет речь – о личной или общественной жизни, о видеоконференциях или рабочих встречах, – вдумчивый и осознанный подход к общению помогает выиграть время, необходимое для того, чтобы заработала мощная химия доверия.

УЭЙН МАКГРЕГОР УБЕЖДЕН: МОМЕНТАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ – ДАЛЕКО НЕ ЛУЧШАЯ РЕАКЦИЯ

Уэйн Макгрегор, человек, сотрудничающий с людьми самых профессий, от скульпторов до нейробиологов из Кембриджа, как-то высказал мнение (кстати сказать, согласующееся с результатами нейробиологических исследований) о том, что моментальная реакция не всегда оказывается лучшей. Для того чтобы выслушать собеседника, Уэйн сознательно «уходит в себя» – начинает глубже дышать, медленнее говорить и делает куда больше пауз, чтобы высвободить «пространство» для слухового восприятия. Это ощущение он называет «чувством времени». Сознательное создание атмосферы, которая подготавливает вас к тому, чтобы услышать собеседника и осмыслить его слова, существенно укрепляет доверие.

СОВЕТ. Породите и в себе чувство времени: начните дышать глубже, пробудите свою внимательность, подумайте о своем друге и о том, что он сейчас испытывает. Позвоните ему и обратите внимание на свои ощущения от беседы.

Поведение, вызывающее доверие

Невербальное	Вербальное
▪ Твердая опора на обе ноги и уверенная поза ▪ Диафрагмальное дыхание ▪ Улыбка ▪ Открытый язык тела, отчетливо сообщающий о ваших намерениях ▪ Поддержание стабильного зрительного контакта (или контакта, соответствующего иерархии, если речь идет о регионах Азии) ▪ Тон, соответствующий ситуации и окружению ▪ Считывание языка тела и мимики окружающих ▪ Реакции и адаптация, направленные на эмпатию ▪ Вдумчивый, неторопливый ответ ▪ Собеседника не подгоняют и не перебивают ▪ Видно, что вы погружены в происходящее, что в вас есть чувство времени	▪ Вы запоминаете имена своих собеседников и обращаетесь к ним по имени ▪ Вам искренне интересен опыт окружающих ▪ Вы задаете открытые вопросы ▪ Вы внимательно выслушиваете ответы ▪ Вы следите за тем, все ли вам понятно ▪ Вы раскрываетесь сами ▪ Вы демонстрируете честность и аутентичность ▪ Вы не чувствуете угрозы со стороны, не включаете защитное поведение ▪ Вы действуете последовательно ▪ Вы оправдываете ожидания ▪ Вы извиняетесь за свои ошибки ▪ Вы прощаете тех, кто извинился перед вами ▪ Вы показываете, что интересы окружающих искренне вас заботят

Как сделать свое поведение пластичным

Важный аспект построения отношений – способность пойти навстречу собеседнику и успешно с ним взаимодействовать, особенно если он привержен совершенно иному стилю общения и это становится причиной серьезных трений.

Учиться пластичному отношению к стилю поведения и коммуникации окружающих жизненно важно для качественного сотрудничества. Например, если вы заметили, что один из ваших коллег любит тщательно все обдумывать, вышлите ему свои соображения письмом, прежде чем встретиться и обсудить их, – тогда ваш разговор сложится куда лучше. Если ваш собеседник говорит и ведет себя тихо, а вы общаетесь громко и экспрессивно, постарайтесь понизить тон, чтобы вашему визави было комфортнее. Однако это явно тот случай, когда сказать проще, чем сделать, поскольку, чтобы подобрать иную реакцию и выйти из зоны комфорта, требуется повышенная осознанность и способность воспрепятствовать своей глубинной неврологической запрограммированности и импульсам.

Чем меньше мы чувствуем угрозу извне и чем выше уровень нашего физического интеллекта, тем лучше мы осознаем информацию, получаемую от зеркальных нейронов, и тем

успешнее адаптируемся к состоянию окружающих. Чтобы найти подход к людям, нужна вдумчивость и преданность отношениям. В любых отношениях бывают периоды, когда взаимодействие перестает приносить то же удовольствие, что раньше, и в результате ощутимо сокращается выработка дофамина. Порой поиск взаимопонимания требует тяжелого труда.

СОВЕТ. В следующий раз в беседе с незнакомым человеком попытайтесь обнаружить три точки соприкосновения с ним. Найдите возможность указать на эти сходства собеседнику до конца разговора.

Анализируя физические аспекты базового поведения, можно заметить, что те, кому свойственна быстрая речь, а также внезапные и резкие движения, как правило, ставят во главу угла поступки и результаты. Другие действуют энергично и гибко и стремятся в первую очередь к сотрудничеству и творчеству. Есть люди, которые любят более медленный темп, поддерживают окружающих и превыше всего ценят гармонию и компромиссы. Есть и такие, кто комфортнее всего ощущает себя в статичном состоянии и соблюдает предельную осторожность, предпочитая все разложить по полочкам и тщательно обдумать.

Если вы будете пользоваться нашими рекомендациями для того, чтобы улучшить взаимоотношения с окружающими, вам станет проще подстраиваться друг под друга, объективно обозначать различия между вами и решать конфликты благодаря пластичности вашего поведения.

Упражнение: пластичность поведения

■ Подумайте о человеке, чье поведение и стиль общения в корне отличаются от ваших.

■ Припомните ситуацию, в которой эти различия мешали вам наслаждаться работой / совместной жизнью / общением с этим человеком.

■ Представьте на миг, что вы с ним поменялись местами. Воспроизведите его осанку, позу, особенности дыхания и представьте, каково быть этим человеком.

■ Какие корректировки можно внести в свое поведение / стиль общения, чтобы этот человек ощущал себя комфортнее?

■ Начните ответственно относиться к общению с окружающими. Помните: они не *причина* ваших чувств, но их *триггер*. Понять, почему вы реагируете на их слова и поступки именно так, и найти способы подстроиться друг под друга – ваша обязанность.

■ Наводя мосты, будьте открыты, скромны и чувствительны.

■ Какими благими ни были бы наши намерения, порой позиции оказываются чересчур укрепленными и не поддаются мгновенной корректировке. В таком случае всегда можно сказать: «Ничего не получается. Что мы можем изменить?» или «Давайте вернемся к этому попозже». Разумеется, очень важно не быть слишком покладистыми – порой правильнее вежливо стоять на своем (демонстрируя внутреннюю силу).

В 1960-х гг. двое организационных психологов, Дэвид Меррилл и Роджер Рейд, исследовали возможности предсказать, насколько успешными окажутся карьеры в сфере продаж и менеджмента. Они создали модель, которая пользуется популярностью и по сей день и подразумевает использование строгой психометрической техники и анализа с тем, чтобы помочь людям лучше понять себя и развить гибкость. В их книге «Личные стили и эффективность в работе: как сделать так, чтобы ваш стиль работал на вас» поведенческие стили описаны гораздо подробнее.

КЛЭР ТЕЙЛОР МЕНЯЕТ ПРИВЫЧНУЮ ЛИНИЮ ПОВЕДЕНИЯ НА КРИКЕТНОМ ПОЛЕ

Клэр Тейлор вместе с еще одной участницей женской сборной Англии зачастую делали первые подачи на крикетных матчах. Во время одной из игр, после первого овера, эта спортсменка по своему обыкновению подошла к Клэр

и сказала: «Ты молодец, отличный результат! Мне очень понравилось, как ты себя показала». Между тем комплименты – это последнее, что требовалось Клэр в такие моменты, – она всецело сосредотачивалась на текущих задачах, анализируя ситуацию. Тейлор ничего не ответила на похвалы подруги, и та, ощущая подавленность и обиду, отошла в сторону. Такой разлад не пошел команде на пользу.

Несколько месяцев отношения оставались натянутыми, но потом девушки все обсудили и ситуация стала очевидной. Оказалось, что вторая крикетистка вела себя так исключительно потому, что ждала такого же поведения от самой Клэр. А Клэр оставалась тихой и сосредоточенной, потому что *ей* хотелось, чтобы такой же была и ее напарница. Им нужно было просто поменяться реакциями, только и всего! Стоило им это осознать и понять друг друга, и они сразу смогли стать пластичнее. Все встало на свои места, уровни окситоцина вновь повысились, а девушки стали играть гораздо слаженнее и добились куда более впечатляющих результатов.

Пластичный подход к взаимоотношениям и вербальной и невербальной коммуникации обязателен, если вы хотите общаться с большим количеством людей и вносить свой вклад в окружающий мир. Это важно как для родителя четверых детей, каждый из которых обладает своим особым характером и складом личности, так и для крупного руководителя, чьи подчиненные живут по всему миру.

Теперь, когда нам стало очевидно, что пластичность в отношениях совершенно необходима, давайте рассмотрим, как пластичность в вербальной и невербальной коммуникации помогает сглаживать различия и эффективно взаимодействовать друг с другом.

11
Вовлечение окружающих
Как взаимодействовать с людьми посредством голоса и присутствия

Слова, сказанные вслух, куда весомее тех, что написаны на бумаге.
Человеческий голос расцвечивает их оттенками глубинных смыслов.
МАЙЯ АНДЖЕЛОУ

Зачастую именно *тон*, а вовсе не произносимые *слова* отражает суть нашего высказывания. Спросите у меня, как идут мои дела, и я вам отвечу: «Прекрасно, спасибо». Эту реплику я могу произнести оживленно, показав тем самым, что искренне счастлива, а могу – подавленно и отрывисто, и вы сразу поймете, что на деле все совершенно не так.

Для того чтобы осознанно контролировать свою речь, нужно «полностью присутствовать» в своем теле и следить за голосом и дыханием, подготовив «речевое снаряжение» таким образом, чтобы оно помогало выразить мысли, которыми вам хотелось бы поделиться.

В разделе, посвященном силе, мы с вами отработали центрированный голос – то есть такой, который сообщает окружающим о вашей силе, уверенности и стабильности. Помимо этого нашему голосу необходима пластичность, подразумевающая способность менять высоту и тон голоса, чтобы заинтересовать окружающих своими словами, вдохновить и убедить их, мотивировать к активным действиям.

Живая мимика – отличный помощник в этом деле, поскольку помогает подготовить горло и рот к различным голосовым модуляциям. Попробуйте произнести фразу «Рад(а) всех вас видеть» с невозмутимым выражением лица. Обратите внимание на голос – он будет звучать тускло, равнодушно. А теперь повторите ту же фразу с огоньком в глазах и легкой улыбкой. Ощущаете разницу? Улыбка подключает к работе лицевые мышцы, соединенные с мягким нёбом (задняя часть нёба, расположенная над основанием языка), приподнимая и стабилизируя его для придания голосу нужных качеств. После чего ваш голос естественным образом оживляется и начинает звучать более энергично, приобретая природную выразительность.

Нам всем приходилось повышать голос, чтобы предупредить об опасности, или говорить ласковым шепотом, успокаивая плачущего ребенка. Многим наверняка доводилось читать вслух детские книжки, используя разные голоса для всех персонажей. Мой свекор Джим Дейл попал в Книгу рекордов Гиннесса за то, что «подобрал» 146 разных голосов для аудиозаписи книг о Гарри Поттере. Многие из них он при желании может использовать и по сей день. Голосом можно выразить широкий спектр эмоций – это дар, которым нужно наслаждаться и активно пользоваться.

> **СОВЕТ.** Когда в следующий раз обнаружите интересную новостную заметку и решите прочесть ее другу, постарайтесь выразить смысл статьи при помощи всей палитры голосовых модуляций.

Джоан Бил, голливудская певица и солистка, широко известна своей потрясающей голосовой гибкостью. Она может петь и как маленький ангелоподобный малыш из английского церковного хора, и как оперная дива, и как исполнительница баллад или певица из России или Средней Азии – и не только. Именно к этому талантливому человеку мы обратились с вопросом, как повысить пластичность голоса. Джоан сказала, что, по ее мнению, диапазон голоса каждого человека значительно шире, чем мы думаем. Во многом он остается неиспользованным, а без применения со временем уменьшается и ослабевает, как мышца, которую не тре-

нируют. Сама Джоан *ежедневно* практикуется в пении, стараясь задействовать весь свой диапазон – чтобы быть уверенной в том, что сможет должным образом контролировать гортань, когда ей нужно будет переключаться в разные эмоциональные состояния по команде режиссера. Ежедневная практика способна сделать и нашу гортань более пластичной. Например, в душе или машине можно петь в разных октавах или разговаривать голосом различной высоты; в этом смысле чтение книги ребенку перед сном – отличная возможность потренироваться.

В отсутствие голосовой мобильности речь становится неразборчивой и монотонной. Зачастую, когда человек, выступающий с речью, больше увлечен своими мыслями, а не их подачей, речь становится тусклой. Сложность и масштаб мыслей вкупе с ощутимым напряжением в теле и вокруг голосового аппарата нередко затрудняют контакт с аудиторией.

УЧЕНЫЙ ДЖЕРРИ МЕНЯЕТ ГОЛОС

Несмотря на богатый природный тембр, Джерри всегда выступал на встречах так монотонно и серьезно и с таким невозмутимым лицом, что слушателей это пугало. Смысл его слов от них ускользал. Через три недели регулярных тренировок, в ходе которых он пользовался техниками голосовой пластичности, описанными ниже, ученый научился *аутентично* доносить смысл своих слов и показывать свое истинное «я» при помощи голоса. В результате исследования Джерри приобрели широкую известность, а его научный авторитет вырос. Теперь людям *хотелось* услышать его мнение.

Как мы уже выяснили, правильное положение рта и дыхание позволяет произносить и тянуть гласные, которые в большинстве языков передают эмоции. Если сделать гласные отрывистыми и укоротить слова, создается впечатление дистанции, равнодушия. Попробуйте, например, еще раз сказать фразу «Рад(а) всех вас видеть», сначала укоротив, а затем удлинив гласные. Как вы думаете, какой из вариантов скорее расположит к вам аудиторию? Длинные, звучные гласные, акцент на определенных словах и паузы в нужных местах чрезвычайно важны, когда вы говорите на серьезную тему, затрагивающую чувства ваших слушателей. Когда звучит объявление о грядущем сокращении штатов или новой волне кризиса, людям требуется время, чтобы осмыслить услышанное и справиться с бурными эмоциями. Правильная речь помогает сформировать доверие между говорящим и его слушателями и позволяет последним совладать со своими чувствами.

Укреплению связи между слушателем и говорящим способствуют и такие невербальные факторы, как зрительный контакт и открытые жесты. Зрительный контакт дает возможность аудитории почувствовать, что ее «видят», а значит, у нее есть статус и вес и ее не игнорируют, – то есть у людей повышается уровень серотонина. Открытый язык тела – знак того, что с нами разговаривают честно, а это повышает уровень окситоцина.

ВЕДУЩАЯ МЕГАН МИТЧЕЛЛ УСТАНАВЛИВАЕТ СВЯЗЬ СО СВОЕЙ АУДИТОРИЕЙ ПРИ ПОМОЩИ АУТЕНТИЧНОСТИ

Меган Митчелл, ведущая утренних новостей и корреспондент, считает, что для человека ее профессии чрезвычайно важна аутентичность. Если ты ведешь утренние новости, с которых у многих начинается день, особенно важно сделать так, чтобы зрителю было с тобой уютно – чтобы ему казалось, будто вы знакомы. Эта потребность в аутентичности влияет на тон, который Меган выбирает для подачи новостей.

Как правило, новостной блок начинается с самых важных сообщений, затем следуют менее существенные, а потом и вовсе забавные. Чтобы изменить тон и разделить поток новостей, Меган делает вдох, который кажется чересчур долгим. Ее коллеги в таких случаях смотрят в другую камеру, опускают взгляд или заполняют паузы фразами вроде «К другим новостям…».

> Меган меняет и положение тела – это тоже помогает настроиться на нужный тон голоса. Сообщая забавные новости, она демонстрирует искреннее оживление, часто откидываясь на спинку кресла. Такая поза позволяет ей расслабиться и больше соответствовать моменту. Рассказывая о серьезных новостях, она подается вперед и становится гораздо сдержаннее. Сообразность тона голоса и содержания сообщения позволяет Меган добиться аутентичного контакта с аудиторией, буквально провоцируя определенные химические реакции у своих зрителей. Мы все можем взять на вооружение те же техники смены тона и вовлечения слушателей – и использовать их при общении.

Юмор способствует выработке дофамина у аудитории, эмоциональный рассказ о будущем повышает выработку адреналина и дофамина, упоминание о коллективной борьбе способствует выработке окситоцина, а объединяющие речи провоцируют выработку дофамина и тестостерона. Хороший спикер вызывает доверие к себе, когда упоминает о том, что важно для присутствующих, и показывает аудитории, что понимает ее. Стремление поделиться личными историями привлекает аудиторию, вызывает у нее чувство причастности и выработку окситоцина и дофамина. Даже простая улыбка способствует выработке трех гормонов хорошего настроения – серотонина, окситоцина и дофамина.

> **СОВЕТ.** Улыбнитесь себе и ощутите всплеск серотонина. Улыбнитесь кому-нибудь еще и почувствуйте всплеск окситоцина. Когда на вашу улыбку ответят, обратите внимание на прилив дофамина. Научились ли вы уже различать ощущения от каждого из этих гормонов?

На работе признание заслуг, поощрение отделов и конкретных работников помогает сотрудникам понять, что они – часть единого, значимого целого, и повышает их статус. Исследование, которое провели в 2004 г. Харланд, Харрисон, Джонс и Рейтер-Палмон, показало, что если бизнес-руководители демонстрируют уверенность, четко формулируют свои цели и ценят каждого из подчиненных, то последние становятся более устойчивы благодаря должному уровню серотонина. То, как в семье решаются вопросы доверия, одобрения и статуса, определяет, насколько она крепка и эффективна.

Во время общения с окружающими необходимо менять «масштаб» своего присутствия и зону охвата вашей энергии и голоса. Умение уверенно выступить перед большой аудиторией, излучая энергию в зал, а потом быстро переключиться для приватной и тихой беседы – важная составляющая пластичности.

Пэт научилась этому уже в шесть лет. Она была чрезвычайно скромным и тихим ребенком (сейчас в это невозможно поверить!). Школьный учитель дал девочке задание: ежедневно читать членам семьи по одному рассказу, при этом сама Пэт должна была стоять на верхней ступеньке лестницы, ведущей на второй этаж, а семья – оставаться внизу. И это помогло! Необходимо научиться общаться разными способами, чтобы уметь реагировать на переменчивые ситуации и донести свою мысль до других.

Погруженность в настоящий момент тесно связана и с умением слушать. Именно для этого мы и созданы. Вы когда-нибудь замечали, как подстраиваетесь под темп и тон речи собеседника или даже перенимаете его акцент, особенно если у вас развит музыкальный слух?

Нам всем под силу существенно расширить свой коммуникативный арсенал. Давайте приступим к тренировке голосовой пластичности.

Потренируемся. Пластичный голос

Если вы не профессиональный актер, певец или преподаватель вокала, едва ли вам знакомы распевки и специальные упражнения для тренировки и разогрева голоса. Мы ходим в

спортзал, чтобы укрепить тело, но мало кто думает об укреплении голоса. Наши упражнения разработаны таким образом, чтобы их можно было без труда встроить в свою повседневную рутину. Первое упражнение нацелено на тренировку дыхания, в двух следующих приведены варианты распевок. Четвертое научит вас контактировать с другими людьми, и практиковать его можно всякий раз, когда вы окажетесь в компании. Пятое обучит структуре повествования, которую можно использовать на презентациях или вечеринках. Помните ученого по имени Джерри? Он выбрал три упражнения, ежедневно выполнял их – и это принесло реальную пользу ему и его компании. Профессионалы высокого класса, которых мне довелось консультировать, такие как ведущий CNN Ричард Квест или сэр Мартин Доннелли, очень доверяют подобным упражнениям и используют их при подготовке к выступлениям.

Эти упражнения особенно актуальны для тех, кто много общается по телефону и регулярно участвует в видеоконференциях. В отсутствие зрительной информации голос становится единственным источником сведений. Наш слух быстро теряет интерес к невыразительным, ровным голосам, поэтому призываю вас преодолеть себя и выполнять по меньшей мере по три упражнения каждое утро в течение недели. Уже к пятнице вы заметите, что пластичность вашего голоса существенно возросла.

Упражнение: помните о правильном дыхании и вдохновении

Без *вдох*новения передать свои мысли окружающим невозможно. А мысли, в свою очередь, всегда порождаются стремлениями – стремлением побудить слушателя к чему-то, покритиковать его, успокоить. При неправильном дыхании нам гораздо сложнее увязать слова с намерениями, что приводит к голосовой монотонности и бедности интонации. Модуляции *закладывают* в слова определенный смысл, и без них наши намерения становятся куда менее очевидными.

■ Возьмите любую книгу и прочитайте абзац из нее, останавливаясь на всех знаках препинания, чтобы набрать воздуха для следующей мысли/фразы.

■ А теперь объедините каждую мысль/фразу с конкретным намерением. Какое впечатление вы хотите произвести на слушателя? Какие чувства стремитесь у него вызвать?

■ При помощи дыхания приведите мысли в порядок и «подзарядитесь», чтобы вложить в слова нужные эмоции.

■ Обратите внимание на то, что ваш голос стал звучать разнообразнее и приобрел заметную пластичность.

Объедините мысль, намерения, эмоцию и речь, чтобы слова приобрели уникальное звучание… вашего голоса.

Упражнение: расширьте свой диапазон и пробудите в слушателе интерес

В повседневной речи звучит всего три-четыре музыкальных тона, тогда как в арсенале человека их порядка 16–24. Если вы расширите свой диапазон и «ассортимент» тонов, у слушателей не будет никаких сомнений в истинном смысле ваших слов.

■ Протяните звук «м-м-м», взяв сначала самую высокую ноту, какую только можете (мужчины могут перейти на фальцет), затем – самую низкую, а потом ноту посередине этого диапазона.

■ Теперь объедините все звуки, начав с верхней ноты и спускаясь вниз к самой нижней. Видите, каким широким диапазоном вы владеете?

■ Назовите дни недели, задействовав максимальное число тонов, но не выходя за рамки «нормально звучащей» речи. Обратите внимание на то, что некоторые звуки придают словам особую силу, благодаря чему смысл можно передавать, меняя высоту звука и интонацию.

■ Радостно воскликните: «Привет!» – сохраняя при этом спокойное и невозмутимое выражение лица. Когда глаза ничего не выражают, становится удивительно трудно менять тон

голоса. Попробуйте обратную тактику и обратите внимание на то, как радостно зазвучит ваш голос.

Упражнение: удлините гласные – время выражать чувства!

Как уже было сказано, гласные содержат в себе эмоциональные и мотивационные компоненты. Долгие гласные вовлекают слушателя, короткие, напротив, усыпляют его внимание. Произнесите слова «я», «ты», «мы», удлинив гласный звук. Долгие гласные вызывают у окружающих доверие; а когда ваш голос звучит уверенно и открыто, у слушателей происходит всплеск окситоцина.

■ Широко и шумно зевните со звуком «а-а-а», как можно шире раскрыв рот.

■ Максимально широко растяните рот и губы и поводите языком и челюстями в разные стороны, произнося гласные: *аааа… ээээ… ииии… оооо… уууу*.

■ Вновь перечислите дни недели, чрезмерно растягивая гласные. Затем вернитесь к «нормальному» произношению. Возьмем, скажем, слово «четверг». Обратите внимание, как по-разному оно звучит, когда произносится поспешно, с укороченными гласными, и когда все гласные звучат протяжно и отчетливо.

■ Возьмите книгу или газету и прочитайте отрывок из нее, вернувшись к своей привычной скорости речи, но слегка удлиняя согласные, и прислушайтесь. Прочтите отрывок родственнику или другу и спросите его мнение.

Упражнение: контакт с аудиторией

Очень полезно помнить о том, что коммуникация – это не то, что касается вас, а то, что происходит между вами и вашими слушателями. Ваша цель – установить с ними контакт.

■ Выберите мероприятие. Это может быть семейный ужин, важное совещание, ваше выступление.

■ Понаблюдайте за тем, что делают и говорят участники.

■ Прокомментируйте то, что заметили, – пусть люди поймут, что вы их видите и слышите.

■ Вступите в диалог. Например, можно сказать: «Я понял ваше мнение, позвольте теперь поделиться своим».

■ Контактируйте с аудиторией при помощи голоса и языка тела, чтобы она почувствовала ваше присутствие.

Упражнение: занимательные истории

■ Истории нравятся людям куда больше, чем сухие перечни фактов, так что смело позовите своих слушателей в воображаемое путешествие. Они с удовольствием к вам присоединятся.

■ В вашем рассказе должны быть *главные персонажи, сложные обстоятельства, кульминация и радикальная перемена или трансформация.* Людей увлекают описания отчасти знакомых им ситуаций, образы, помогающие представить историю в деталях, словно они сами ее наблюдали. Желательно структурировать свой рассказ по схеме **ОСЭЗ**:

– **О**бстановка – где мы находимся? Опишите место действия.

– **С**обытие – что происходит?

– **Э**моция – что ощущаете вы и другие люди? Как меняется это чувство?

– **З**начимость – почему вы нам это рассказываете? В чем главный смысл?

Истории бывают разными: например, личными или метафорическими. Они могут рассказывать о людях, обнаруживших собственный потенциал, предостерегать от чего-то, смешить… Различного рода повествования – древнейшая форма обмена информацией, благодаря им сохраняется культура и развивается система ценностей. Люди – единственный вид, способ-

ный обучаться на чужих историях; всем остальным животным необходим личный опыт. Пользуйтесь этой природной способностью и почаще делитесь историями с окружающими.

Физическое присутствие

Тело должно участвовать в вашем рассказе, иначе голос будет монотонным и тусклым и аудитория вам не поверит. Разогрейте тело перед взаимодействием с аудиторией при помощи упражнений на пластичность из главы 8. Позвольте природным инстинктам взять верх. Говорите не только голосом, но и всем телом. Жесты – это визуальный эквивалент языка, и вкупе со словами они обеспечивают смысловую целостность вашей речи. Они также оживляют голос спикера, работая наравне с голосовыми модуляциями (повышением или понижением тона голоса). Жесты – зримое выражение идей и эмоций, которые вы хотите донести до аудитории. К примеру, выразительные жесты, такие как взмахи руками с опущенными вниз ладонями, позволяют говорящему уверенно завершить свое высказывание, сделать его более весомым и авторитетным. Это движение помогает избежать повышения тона, придающего голосу неуверенность.

Как проявляется ваше голосовое и физическое присутствие? Прибираясь на кухне, вы шумно расставляете предметы по местам, часто разбивая посуду, или же ваши движения точны, размеренны и осторожны? Войдя в помещение, вы сразу привлекаете к себе всеобщее внимание – или же двигаетесь осторожно и незаметно, тихо здороваетесь с людьми и искренне надеетесь, что вас никто не увидит?

В 2002 г. я вместе со Сью Пэрриш принимала участие (в качестве постановщика сценического движения) в работе над спектаклем по комедии Шекспира «Как вам это понравится» в театре «Сфинкс». Все мужские роли должны были играть женщины, и наоборот. Однажды я дала членам труппы такое задание: по пути домой изучить походку представителей противоположного пола и попытаться воспроизвести ее максимально точно. На следующий день я спросила у одной из актрис, как все прошло. «Очень странно, – призналась она. – Люди шарахались от меня, и я добралась домой на десять минут быстрее, чем обычно».

> **СОВЕТ.** Вспомните о физических проявлениях вашего поведения и по пути на работу попробуйте задействовать физическую энергию иного рода. Если обычно вы идете быстро, на этот раз сбавьте темп, подстраиваясь под других. Если, как правило, вы очень сдержанны и организованны и переходите дорогу строго в одном и том же месте, внесите разнообразие в этот процесс: поднимите глаза, осмотритесь, начните размахивать руками на ходу.

Упражнение: расширьте «пузырь» и «забросьте сеть»

■ Войдя в помещение, представьте, что вокруг вас раздувается огромный пузырь и он будет расти до тех пор, пока внутри него не окажутся все присутствующие. Это поможет вам нужным образом откалибровать энергетические уровни, необходимые для взаимодействия с аудиторией.

■ Представьте, что ваше дыхание достает до самых стенок пузыря. Мартину Лютеру Кингу для того, чтобы найти контакт с 250-тысячной аудиторией на ступеньках Мемориала Линкольна во время своей знаменитой речи «У меня есть мечта», понадобился огромный «пузырь». Часто ли вам доводилось видеть ораторов со «сдутым» пузырем – с очевидной нехваткой энергии для взаимодействия со слушателями?

■ Начав говорить, бросьте взгляд на каждого из присутствующих, словно рыбак, забрасывающий сеть.

В любой ситуации выбранный вами тип голосового и физического присутствия определяет, будете ли вы казаться выжатым как лимон или излучать энергию, подавлять или пробуж-

дать мысли, вводить публику в негативное или позитивное эмоциональное состояние. Сполна наслаждайтесь любой возможностью взаимодействия и цените свои невероятно выразительные тело и голос – это главный инструмент, который у вас есть для того, чтобы сделать свой неповторимый вклад в этот мир.

Вовлекающие присутствие и стиль коммуникации чрезвычайно важны, поскольку они стимулируют сотрудничество, необходимое для креативности. А теперь давайте рассмотрим, как наше тело и голос могут поспособствовать пластичности мышления и как пробудить в себе дух новаторства и креативности.

12
Креативность и новаторство
Как проникать в самую суть вещей и влиять на будущее

Думай влево и вправо, думай вверх или вниз.
Направлений немало – только мыслить стремись!
ДОКТОР СЬЮЗ

По своей природе люди – существа очень творческие, стремящиеся к новаторству. Именно от этих качеств и зависит наше выживание. Если вода находится в десяти километрах от нас, мы изобретаем трубу для ее транспортировки. Воспитание детей тоже требует креативности, поскольку родителю приходится постоянно подстраиваться под изменчивые нужды малыша – а это все равно что пытаться выжить при маленьком бюджете. При столкновении с суровой жизненной реальностью – например, с сокращениями на работе – нам как никогда необходимо умение переосмыслить свое «я».

И в то же время для нас очень важны привычки и сохранение традиций, а это противоречит креативности и новаторству. Например, совещания часто начинаются с перечисления последних изменений – чересчур затянутого и потому высасывающего из присутствующих всю энергию. Нехватка креативности приводит к тому, что никто не задает вопросов: «Почему мы так делаем? Нельзя ли иначе?»

По какой же причине в нашей профессиональной и личной жизни остаются сферы, в которых отчетливо не хватает креативности, если всем нам от природы дано стремление к новаторству и если сегодня многие организации перенимают инновационные подходы? Мы полагаем, что образование «выбивает» из нас остатки креативности. В известном выступлении на TED в 2006 г. сэра Кена Робинсона «Подавляют ли школы творчество?» (непременно посмотрите его, оно того стоит) рассказывалось об известном хореографе Джиллиан Линн, которая очень плохо училась в школе, пока врачи не определили, что ее непоседливость связана не с плохой обучаемостью, как считали некоторые педагоги, а с тем, что она прирожденная танцовщица. Впоследствии Джиллиан Линн поставила такие знаменитые бродвейские мюзиклы, как «Кошки» и «Призрак оперы».

Согласно еще одной из теорий, общество больше поощряет *конвергентное*, нежели *дивергентное* мышление, поэтому мы привыкли принимать решения без творческого обдумывания альтернатив.

Креативность основывается на дивергентном мышлении, масштабном и глубоком анализе, экспериментах и формировании новых связей. Инновации – длительный процесс, в котором огромную роль играет креативность и требуются как конвергентное, так и дивергентное мышление. Стать новатором – значит изобрести нечто новое или найти новый способ решения задач – способ, который берется на вооружение обществом, культурой и промышленностью и тем самым меняет наше поведение. Первая ступень типичного инновационного цикла – это *погружение*, за ним следует *вдохновение*. И то и другое тесно связаны с дивергентным мышлением. Третья и четвертая ступени – это *использование* и *воздействие*, требующие переключения между конвергентным и дивергентным мышлением. Если у вас возникла инновационная идея, вначале уделите побольше времени дивергентным стадиям, а на заключительном этапе приложите все силы к тому, чтобы достичь достаточного влияния и обрести поддержку.

Процессы постановки танцевальных спектаклей для моей труппы в 1990-х – начале 2000-х гг. в точности соответствовали схеме инновационного цикла. Я погрузилась в новую для себя тему на год, много читала, выискивала тематические изображения, смотрела фильмы,

читала научные труды и работы разных деятелей искусства, изучала историю и современность нужной мне сферы. Вдохновение и видение будущего проекта приходили позже, и в голове у меня начали потихоньку складываться элементы моего собственного танца, навеянные работами других танцоров и моих соавторов. Планирование и проведение репетиций, премьера и гастроли составляли стадию использования, а стадия воздействия началась, когда появились рецензии критиков и с публикой и заинтересованными лицами завязался диалог о впечатлении от моей работы, о ее вкладе в танцевальное искусство и культуру в целом и о возможностях, которые открылись после этого. За годы работы я поняла, что тщательное обдумывание и поиск связующих элементов в период погружения вкупе с мощью диалога с соавторами и танцорами – это то, благодаря чему и рождаются успешные постановки. Возможно, и в иных сферах деятельности, например в работе правительств и различных корпораций, глубокие и многоплановые размышления, предшествующие переменам, позволяют им достигать поставленных целей.

Так что же можно сделать, чтобы улучшить свои способности к креативному, дивергентному мышлению? Сегодня этот вопрос особенно важен, поскольку все крупнейшие корпорации взяли курс на инновации. Для некоторых это основной момент, основа всей корпоративной культуры. Например, Пэт несколько лет тесно сотрудничала с Facebook и узнала, что хакерские идеи, которыми делятся внутри компании и со стороны, одобряются и поощряются. Представители компании называют такой подход, подразумевающий постоянное совершенствование и итерацию, «путем хакера». Хакеры считают, что нет пределов для совершенства и всегда есть куда развиваться. Именно эта методология – изобретение новых функций, введение их в оборот, итерация, готовность не останавливаться на достигнутом, постоянно самосовершенствоваться, радикально менять существующий порядок – и обеспечивает успех компании. В компании даже есть специальные дни, отведенные сугубо для хакинга, более того, работникам дается время на игры, чтобы пробудить в них креативность и тягу к новаторству.

Наша современная гиг-культура[6] мотивирует многих профессионалов к обнаружению инновационных источников дохода. В ходе недавней сессии тренингов в компании WeWork Пэт работала с большой группой миллениалов (все они являлись постоянными штатными сотрудниками с полной занятостью), многие из которых упоминали о «халтурках» – небольших проектах, приносящих дополнительный доход, в других организациях. В дополнение к этому мы наблюдаем мощный всплеск предпринимательской деятельности. Многие предпочитают развить и запустить собственные инновационные продукты и компании, к тому же существует ряд важнейших мировых проблем в гуманитарной сфере, а также в сфере здравоохранения и экологии, для решения которых необходимы инновации.

ПРИОБЩЕНИЕ К ГИГ-КУЛЬТУРЕ ПОЗВОЛИЛО КАМИЛЛЕ РОСС В ПОЛНОЙ МЕРЕ ПРОЯВИТЬ КРЕАТИВНОСТЬ

Хоть Камилла и имеет специальное театральное образование, многие годы она проработала бухгалтером. По прошествии многих лет «бесконечного стресса, постоянных переработок, неподготовленных клиентов и работы по чужим правилам» (как она сама это описывает) Камилла наконец призналась себе, что такая жизнь ее не устраивает, и оставила надежную бухгалтерскую работу, занявшись реализацией своей давней мечты – организацией театра. Создание собственного театра – это не так-то просто, поэтому в ее жизни вновь возник стресс, но с ним было уже гораздо проще справляться, потому что Камилла понимала, что занимается своим делом. И все же в какой-то момент ей стало казаться, что чего-то не хватает. Оказалось, что она тоскует

[6] По аналогии с понятием «гиг-экономика» (сдельная экономика), подразумевающим свободную и краткосрочную форму занятости, привлечение работников извне для выполнения конкретных проектов. – *Прим. пер.*

по бухгалтерской деятельности. Сейчас Камилла не только работает в театре, но преподает бухгалтерское дело и получает от этого подлинное удовольствие, даже когда читает лекцию в восемь часов утра после поздно закончившейся репетиции. Она обнаружила, что, задействовав сразу несколько талантов и интересов, получает больше энергии, креативности и удовлетворения, чем если бы занималась чем-то одним. По ее словам, «главное – что я искренне люблю и то и другое занятие. Это и наполняет меня силами. Я беру все самое лучшее из обеих сфер».

Следование различным интересам и любовь к своему делу положительно сказываются на настроении и усиливают креативность.

Доверие, стремление к новизне, жизненная энергия и позитивный настрой – все эти факторы увеличивают вероятность того, что к вам придет креативная идея. Ее появлению предшествует расслабление зрительной коры головного мозга и умиротворенное состояние, а также активация альфа-волн в мозге. Если нам хочется, чтобы нас «осенило», лучше закрыть глаза, расслабиться и очистить сознание от мыслей.

Если люди относятся друг к другу настороженно, их зрительный фокус сохраняет остроту, мешая зрительной коре расслабиться и подавляя творческие способности. Исследование, проведенное в 2003 г. во Флоридском университете, показало, что повышение уровней кортизола и адреналина мешает совместной работе разных зон мозга, поэтому у людей ощутимо падает креативность, если они перевозбуждены или чувствуют тревогу или угрозу в некомфортной социальной обстановке. Если в группе людей у одного плохое настроение, есть риск, что «заразятся» и остальные и уровень серотонина упадет у всех. Верно и обратное: если улыбаться всем, кто заходит в комнату для тестирования креативности, уровень серотонина у испытуемых повысится, а результаты теста улучшатся.

СОВЕТ. Чтобы стимулировать проявление творческих способностей и расслабить зрительную кору мозга, прогуляйтесь, насладитесь красивыми видами природы или произведениями искусства.

С точки зрения креативности дофамин – самый важный гормон. Он обеспечивает совместную работу множества областей мозга, в том числе и ответственных за зрение и воображение, – и вырабатывается, когда мы наблюдаем нечто новое и приятное или смотрим на привычные вещи под новым углом. Помимо того, он вырабатывается, если посмотреть на мотивирующие или вдохновляющие визуальные образы (картины, например), и играет важнейшую роль в достижении целей. Спокойствие мыслей и внутренний фокус помогают фиксировать идеи, которые не вытесняются из сознания переизбытком информации извне. Однако не стоит стараться *слишком* сильно, поскольку сознательные попытки стать как можно креативнее мешают новым идеям. Нужно расслабиться, не зацикливаться ни на чем – и идеи придут к вам сами собой. Очень важно устраивать мозгу детокс посредством сна, о чем мы еще поговорим. Случалось ли вам просыпаться утром с уже готовым решением насущной проблемы, ясным как день? По данным исследования, проведенного в 2004 г. в Университете Любека (Германия), сон способствует озарениям; а еще одно исследование показало, что так называемый быстрый сон особенно эффективно помогает найти решения задач. У нас с Пэт на прикроватных тумбочках всегда лежат ручки с блокнотами, поскольку наша работа требует постоянной креативности и мы зачастую просыпаемся посреди ночи с готовым решением какой-то насущной проблемы.

Инновации в определенном смысле рискованны и требуют упорства и ясности ума, чтобы структурировать работу, а значит, еще тремя важными ингредиентами инновационного коктейля можно назвать ДГЭА, тестостерон и ацетилхолин. Порой новаторские проекты пугают,

воодушевляют и сопряжены с тяжелым трудом, поэтому для того, чтобы пережить все взлеты и падения на пути к новому, нам нужны жизненные силы.

ДЖОН СОЗДАЕТ КУЛЬТУРУ, КОТОРАЯ СПОСОБСТВУЕТ КРЕАТИВНОСТИ

Супруг Пэт, Джон, когда-то возглавлял финансовую компанию. До этого он был главой регионального отдела продаж. В определенный момент его команде потребовалась новая стратегия, и Джон выбрал, как ему казалось, самый лучший подход. Поскольку внутри команды царило доверие, способствующее выработке *окситоцина* у работников, они спокойно сообщили Джону, что считают его метод неверным. Тот с интересом выслушал их мнение, не чувствуя никакой угрозы (благодаря высокому уровню *ДГЭА*), и попросил подчиненных поделиться своими идеями (то есть вызвал всплеск *дофамина*). В дополнение к предложению Джона появилось еще три идеи, одна из которых встретила решительное сопротивление со стороны большинства. Все, кроме нескольких непреклонных ее защитников, назвали идею безумной. Команде так и не удалось прийти к согласию, поэтому Джон пошел на риск и предложил разделиться на четыре группы, каждая из которых будет в течение квартала реализовывать один из предложенных подходов. Это решение позволило всем присутствующим ощутить свою значимость и восстановить эмоциональный баланс и поспособствовало активной выработке *серотонина*. Сотрудники договорились, что общей для всех методикой станет в конце концов та, которая даст лучшие результаты по завершении квартала. Самой удачной оказалась «безумная» идея, и впоследствии она была реализована в масштабе всей компании и ощутимо повысила производительность ее работы. Подход Джона к решению возникшей проблемы и саму идею, взятую на вооружение, можно назвать превосходной иллюстрацией инновации в действии.

Наши привычки и особенности движения и поведения влияют на конвергентное и дивергентное мышление, и этим фактом можно воспользоваться. Исследование, проведенное в 2014 г. в Стэнфордском университете, показало, что, когда участники эксперимента находились в сидячем положении, перспективные инновационные идеи пришли к 50 % из них. Для сравнения: тем, кто в ходе эксперимента ходил, а не сидел, инновационные идеи пришли аж в 95 % случаев, а значит, вероятность того, что нас осенит на ходу, на 45 % выше, чем когда мы в покое. Причем совершенно не важно, ходили ли испытуемые по беговой дорожке в помещении или шагали по улице, – само это действие стимулировало у них креативность.

В 2013 г. доктор Питер Ловатт, известный как доктор Танец, опубликовал в Хартфордширском университете исследование, доказывающее, что структурированные, повторяющиеся движения улучшают конвергентное мышление, а пластичные и спонтанные – способствуют дивергентному мышлению. То, какой вид спорта мы для себя выбираем, какому танцу решаем обучиться и на какое занятие в фитнес-клубе записываемся, какую йогу практикуем и какой отдых предпочитаем, – все это влияет на наше мышление. Свободная, импровизационная деятельность подстегивает нашу креативность, а системные, из раза в раз одинаковые занятия учат мыслить более структурированно.

Тем, у кого от природы развито дивергентное мышление и преобладает стремление к воплощению своих идей в жизнь, подойдут стрельба из лука, балет, фехтование, альпинизм, рисование красками, ежевечерняя уборка на столе. Наведение порядка в своем теле и окружающей обстановке подкрепляет дивергентное мышление и помогает уловить суть открывшихся вам идей и начать новый день с ясной головой. Тем же, у кого больше развито конвергент-

ное мышление и кто хочет улучшить свои творческие способности, будут полезны, например, айкидо, сальса, клифф-дайвинг, присоединение к группе художников-абстракционистов. Таким людям есть смысл оставлять стол в небольшом беспорядке, чтобы с утра вернуться к работе. Создание легкого хаоса и пластичность движений способствуют возникновению связей между разными областями мозга, отвечающими за память, эмоции, опыт, и в итоге в активную работу включается не только префронтальная кора, где принимаются окончательные решения.

Писатели, актеры, танцоры, музыканты и хореографы обычно достигают максимальной креативности при определенных условиях. Например, для того чтобы писать, мне нужна абсолютная тишина, и я предпочитаю заниматься этим по утрам, особенно первую пару часов после пробуждения, когда мой мозг работает в полную силу. Потом я иду на пробежку с собакой, занимаюсь йогой, тренирую размеренное или свободное дыхание – в зависимости от того, нужна ли мне стабильность или расслабленность. По вечерам я всегда читаю отрывки из разных книг, чтобы всесторонне простимулировать сознание. Еще я порой погружаюсь в исторический роман или смотрю сериал, чтобы на время отвлечься от решения задач. Также для меня чрезвычайно важно обмениваться идеями в разговоре и задавать вопросы. Мой 18-летний сын Ангус часто делится со мной очень ценными, свежими идеями, имеющими отношение к теме моей работы.

Хореограф Уэйн Макгрегор поддерживает свою креативность несколько иначе. Его первый помощник – разнообразие. Уэйн предпочитает иметь в своем портфолио самые разные проекты, которые он называет «кормушками». Вместо того чтобы плотно забивать свое расписание на ближайшие десять лет, он распределяет время таким образом, чтобы всегда можно было ухватиться за новые интересные возможности. Например, когда мы с ним виделись недавно, он только что закончил подготовку инсталляции с танцами и дронами, а потом работал над фильмом «Фантастические твари и где они обитают» и готовился приступить к постановке очередного спектакля для своего театра. Еще один способ Уэйна – стимуляция чувств. Его первая встреча с Эдмундом де Ваалем (который работает с гладким фарфором, до обжига напоминающим мягкий пластилин) произошла в студии знаменитого художника. Они обсудили грядущее сотрудничество, разминая в руках фарфор. Это было все равно что играть с твердым молоком или шелком. Лепить из этого гладкого материала было приятно, что поспособствовало выработке дофамина у собеседников и повысило их креативность. Благодаря этому, а также тому, что подобная тактильная деятельность отвлекает участки мозга, ответственные за принятие решений, позволяя сформироваться глубинным связям между отвечающими за креативность частями мозга, у них состоялся весьма творческий и «дивергентный» разговор, совсем не такой, как если бы они встретились в чьем-то офисе. И наконец, Уэйн предпочитает создавать обстановку, которая способствует пробуждению креативности в других людях, а это требует отсутствия четкого порядка. Например, на репетициях он включает музыку еще до прибытия танцоров, часто пересаживает их, задает много вопросов.

Мы используем аналогичный подход и встраиваем музыку и разнообразие в программу тренингов и обучения. Многие коучи рассказывают о том, что в их расписании нет времени на размышления. Один из клиентов Пэт недавно заметил, что лучшими в его отделе продаж зачастую оказываются те, кто выделяет время на творческие размышления по поводу стратегии улучшения продаж. Крайне важно ответственно отнестись к своему времени и окружающей обстановке. Для всех нас важны перемены, поиск новых решений имеющихся задач. Как правило, длительное нахождение в сидячем положении препятствует креативному мышлению. Подумайте о том, чтобы проводить совещания стоя или на ходу. Сотрудничество с людьми, совместная работа и, как мы уже знаем, регулярные движения стимулируют креативность и выброс дофамина. Разнообразие – например, включение музыки, перестановка в комнате или изменение места проведения совещаний – важный аспект пластичности, идущей на пользу всем нам.

СОВЕТ. Чувствуете заторможенность и скуку? Смените обстановку, начните что-то новое. Принесите на совещание что-нибудь необычное, чтобы спровоцировать дискуссию, или задайте ряд неожиданных вопросов.

COMPANIES IN MOTION ПОМОГАЕТ БРИТАНСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕНЯЕТ ЕЕ СУДЬБУ

Одной государственной организации, которая ведала бассейнами, медицинскими учреждениями и молодежными и общественными проектами на юго-западе Англии, понадобилось оперативно среагировать на сокращение финансирования и реструктуризацию и за несколько месяцев стать финансово жизнеспособной. Необходимо было срочно перестроиться на новое мышление в новаторском и предпринимательском ключе. Однако большая команда менеджеров была явно подавлена и пребывала в растерянности.

При помощи техник развития физического интеллекта мы помогли им понять, как нужно себя вести, чтобы справиться с задачей, тщательно обдумывая каждый шаг. С каждым новым упражнением у них прибавлялось сил для выполнения поставленной задачи – и это было чрезвычайно важно.

Также мы помогли им найти решение ряда проблем при помощи наглядных примеров. В результате мы смогли выделить ключевые темы эмоциональных сценариев и понять, какой подход лучше подойдет этой организации в будущем. Как рассказал нам глава отдела кадров, «через неделю после завершения программы у нас было 20 важных нововведений, в коллективе царил небывалый энтузиазм, все были удивительно сконцентрированы на успехе. В последующие три месяца каждый менеджер предоставил генеральному директору план необходимых шагов в своей зоне ответственности. Сейчас нам абсолютно необходимо поменять структуру и культуру организации. И позитивный настрой чрезвычайно заразителен!». Генеральный директор написал нам письмо, в котором наши методы были названы «самыми стимулирующими и инновационными подходами к закреплению лидерских навыков, какие я только встречал». Мы были очень рады помочь.

СОВЕТ. Чтобы стимулировать креативность, скачайте разработанное Эдризом Пештазом приложение «Неочевидные стратегии» (Oblique strategies). Каждый день вы найдете в нем слова и фразы, которые пробудят в вас новые мысли. Это забавно.

Наличие жестких сроков может как способствовать креативности и инновациям, так и сдерживать их. Некоторые рассказывают, что приближение дедлайна вызывает у них прилив творческой энергии. Уровни адреналина и кортизола повышаются, и мы начинаем изо всех сил торопиться к финишу. Если до этого нам хватило времени на погружение и вдохновение, то это ускорение воодушевит и порадует. Если же нет, уровень кортизола повысится и мы будем испытывать дискомфорт и неуверенность и горько сожалеть о том, что у нас заканчивается время. Порой удачные идеи приходят слишком поздно, а нам не хватает смелости на то, чтобы что-то изменить в уже готовой работе. Планирование творческой и инновационной деятельности чрезвычайно важно. Необходимо выделить время на каждый из этапов и поддерживать пластичность в критические моменты.

> **СОВЕТ.** Подумайте о том, что у вас сейчас не получается. Встаньте, встряхнитесь – покрутитесь, попробуйте раскачаться, потрястись – и придумайте как можно больше новых способов выполнения этой задачи.

Если сроки поджимают, вам поможет быстрое, но нерезкое переключение между типами мышления. Чтобы переход был эффективнее, меняйте и положение тела, и окружающую обстановку, причем выделите конкретное время для каждой перемены. Это повысит вероятность того, что вас посетит вдохновение и хорошая творческая идея. В дополнение к кабинету у Пэт есть еще несколько «рабочих мест» по всему дому, и она часто трудится именно там, когда близится дедлайн или когда задача особенно трудна. Одна только смена обстановки уже придает Пэт сил и дарит новые творческие идеи.

> **СОВЕТ.** Если вам нужно между важными встречами переключиться из конвергентного режима в дивергентный, встряхнитесь, сделайте несколько глубоких вдохов и широкими шагами направьтесь к месту встречи, размахивая руками и выбрав более длинный и живописный путь.

Понимание всех этих моментов способствует креативности и новаторству, так что давайте приступим к тренировке.

Потренируемся. Креативность и новаторство

Напрягите все мышцы и скажите вслух: «Я чувствую свою креативность, и мне легко приспособиться к новым условиям». Верно ли это утверждение? Ощущаете ли вы разлад между мыслью, ощущением и телом? В каком физическом состоянии вы лучше творите? Физическое напряжение и фиксированное внимание в данном случае будут только мешать, в то время как расслабленное, созерцательное состояние куда более продуктивно.

Упражнение: памятка по креативности и новаторству (в случае самостоятельной работы)

Ваше физическое, ментальное и эмоциональное состояние – это своего рода почва, в которой зерну предстоит пустить корни и прорасти. Для того чтобы вас посетили новые идеи и озарения, необходимо:

- сбросить мышечное напряжение и сделать тело пластичным;
- дышать свободно;
- облегчить себе социальную жизнь – устранить все источники конфликтов;
- улыбаться;
- сменить обстановку – например, повесить новую картину;
- стимулировать рождение у себя новых идей за счет активного чтения и обучения;
- утихомирить мышление и подключить внутренний фокус;
- не слишком усердствовать;
- высыпаться;
- чаще ходить пешком;
- определить, какие еще условия требуются лично вам.

Упражнение: памятка по креативности и новаторству (в случае коллективной работы)

Зачастую мы работаем над проектом не самостоятельно, а в сотрудничестве, дополняя идеи друг друга. Благоприятные условия поспособствуют тому, чтобы наши инновационные идеи воплотились в жизнь. Нам потребуются:

■ *Доверие.* Чтобы сформировать доверие внутри группы, дайте всем ее членам возможность пообщаться между собой и поделиться личными историями.

■ *Новизна.* Меняйте обстановку и используйте разные методы работы. Иногда переключайтесь на что-нибудь новое/увлекательное. Например, можно сыграть в игру, рассказать забавную историю, принести в офис пластилин, посмотреть вдохновляющую сцену из какого-нибудь фильма, привлечь эксперта из другой сферы. Главное – начать общаться с сотрудниками.

■ *Чувства.* Займите руки. Это стимулирует органы чувств и активирует префронтальную кору, в результате чего и другие области мозга начинают работать сообща, повышая уровень вашей креативности.

■ *Жизненная энергия.* Добавьте работе энергии и уверенности. Используйте открытый и смелый язык тела.

■ *Дивергентное мышление.* Отдайте предпочтение свободным, а не строго организованным движениям и обстановке, чтобы подтолкнуть коллег к импровизации. Уберите столы и стулья с высокой спинкой и обсуждайте рабочие вопросы стоя, на ходу, потягиваясь, расслабив руки и ноги, лежа на диванах или креслах-мешках.

■ *Позитивный настрой.* Напоминайте коллегам об их ценности и значимом вкладе в общее дело.

■ *Готовность к рискам.* Без тени сомнения устраняйте ненужные ограничения. Не стоит перестраховываться и делать все в точности так, как в прошлый раз. Целенаправленно «подрывайте» привычный образ мышления и восприятия у себя и коллег, даже если это вызывает дискомфорт. Относитесь к дедлайнам без ужаса – не надо слишком торопиться или стараться как можно скорее достичь безупречного результата. Не бойтесь внести изменения даже в последний момент.

■ *Погружение.* Читайте, пробуйте, исследуйте, общайтесь. Попросите других членов вашей группы поделиться дополнительными материалами, относящимися к теме вашего проекта, – книгами, статьями, фотографиями. Обозначьте поле деятельности, поощряйте разнообразие подходов. Одна голова – хорошо, а много – еще лучше.

■ *Вдохновение.* Изучите проблему с разных точек зрения – это поспособствует появлению новых идей. Используйте метод «Если» (см. ниже) и технологию открытого пространства, чтобы понаблюдать за рождением новых идей. («Открытое пространство» – это новый метод вовлечения людей в принятие коллективных решений, базирующийся на создании комфортных условий для креативного и глубинного обсуждения важных вопросов. Повестку задают руководители, которые не хотят заранее определять исход встречи, а заинтересованы в том, чтобы участники сами подобрали решение. Подробнее см. на сайте: http://www.openspace.dk/.)

■ *Использование.* Составьте подробный план выполнения проекта, протестируйте образцы, сосредоточьтесь на пошаговых процессах, тренируйте терпение. При необходимости переключайтесь на дивергентное мышление. Будьте готовы к сюрпризам.

■ *Воздействие.* Поддерживайте коллег. Вдохновляйте их, будьте реалистичны и разумны. Инвестируйте время в создание материалов и репетиции презентаций – тогда вы сможете изложить суть проекта так, что другие захотят его поддержать.

Упражнение: «Если…»

Данная техника, разработанная в Companies in Motion, подразумевает, что вы начинаете задавать себе вопрос «Что, если…?» касательно ситуаций, требующих креативного мышления. Такой метод помогает по-новому взглянуть на проблему, «поместив» ее в новые обстоятельства с тем, чтобы проверить, как вы будете себя в них ощущать и какие решения они подскажут. Упражнение особенно эффективно помогает справиться со сложностями или кризисом в работе, поскольку настраивает вас на исследовательскую волну, побуждая придумать множе-

ство идей, относящихся к существующей проблеме. Метод можно применять как индивидуально, так и в группах – в зависимости от ситуации.

Сначала определитесь с конкретным вопросом. Технику «Если…» можно применять для решения любых групповых или индивидуальных проблем, таких как:

■ Как мы организуем в этом году школьный концерт, если наши ресурсы ограниченны?

■ Как мне найти новую работу?

■ Как лучше подготовиться к экзамену?

■ Хочу сделать то-то и то-то. Какие у меня варианты?

■ Прибыль упала. Что делать?



Главный принцип упражнения – задать себе вопрос по теме, который должен начинаться со слова «если», и ответить на него фразой, начинающейся со слова «тогда». Начать можно прямо с ходу, упомянув все «если», какие только придут вам на ум. А потом можно воспользоваться подсказками, приведенными ниже, – это поможет простимулировать определенные типы мышления, реакций и решений.

Составьте список всех ваших «если» в левой части рисунка, а список «тогда» – новых решений, вдохновленных этими вопросами, – в правой.

■ Если бы этот вопрос встал перед вами, когда вам было пять лет, что бы вы сказали/сделали?

■ Если бы этот вопрос встал перед вами, когда вам было бы 95, что бы вы сказали/сделали?

■ Если бы вы не стали ничего менять, что бы случилось?

■ Если бы вы выбрали радикальный подход и пошли на самый серьезный риск, то на какой?

■ Если бы вы выбрали самое безопасное решение, то какое? Что бы за этим последовало?

■ Если бы чужое мнение не имело для вас никакого значения, что бы вы сделали?

■ Если перевернуть вашу проблему с ног на голову, что получится?

■ Если бы надо было выбрать музыкальную композицию, которая помогла бы найти решение, что бы вы выбрали?

■ Если бы вы были астронавтом/учителем/клоуном, какие решения вы бы предложили?

■ Если бы вы попросили о помощи, то о какой и у кого?

Метод «Если» можно использовать для оценки и изучения собственного подхода к решению практически любого вопроса или проблемы. Возьмем конкретный пример. Допустим, мне 35 и меня не устраивает моя работа. Я хочу открыть собственный бизнес, но мне нужно кормить семью.

В таком случае мои ответы на вопросы, приведенные выше, могли бы выглядеть так:

■ Если бы этот вопрос встал передо мной, когда мне было пять лет, я бы сказала: «Давай, вперед! Ты справишься!»

■ Если бы этот вопрос встал передо мной, когда мне было бы 95, я бы сказала: «Жизнь слишком коротка. Нужно сделать первый шаг к любимому делу».

■ Если бы я не стала ничего менять, то осталась бы на том же месте и пыталась быть благодарной судьбе, но внутренне умирала бы каждый день.

■ Если бы я выбрала радикальный подход и пошла на самый серьезный риск, то завтра же написала бы заявление об уходе и начала строить свой бизнес (самый «стрессовый» вариант).

■ Если бы я выбрала самое безопасное решение, то дала бы себе год на исследование рынка для своего стартапа, но на всякий случай не стала бы пока уходить с работы.

■ Если бы чужое мнение не имело для меня никакого значения, я бы поделилась своей мечтой с близкими, начальством или коллегами и мы вместе обсудили бы возможные варианты.

■ Если перевернуть мою проблему с ног на голову, то получится вот что: «Я стану человеком, развивающим сразу две карьеры! Это лишь вопрос времени и тщательного планирования».

■ Если бы надо было выбрать музыкальную композицию, которая помогла бы найти решение, я включила бы песню Start Me Up[7] группы Rolling Stones.

■ Если бы я была астронавтом, то составила бы надежный бизнес-план, который позволил бы мне спокойно любоваться Землей из космоса, не тревожась о собственном здоровье и безопасности.

■ Если бы я была учителем, то дала бы себе задание прочесть, как другие добились той же цели, и спросила бы у себя, чему могу научиться на примере этой истории.

■ Если бы я была клоуном, то научилась бы жонглировать (в знак начала нового этапа в моей жизни) и смеяться над собой.

■ Если бы я попросила о помощи, то обратилась бы к группе консультантов и преподавателей.

После выполнения этого упражнения у меня появились варианты действий. Теперь я понимаю, какой подход мне нужен. Я чувствую себя гораздо свободнее и понимаю, что могу достичь обеих целей. Эта техника действительно очень полезна для поиска творческих решений.

У нас куда больше вариантов действий и мы более креативны, чем нам самим кажется. Что бы ни произошло, совсем не обязательно погружаться в статичное состояние. Всегда можно изменить свой подход к решению задач либо изменив отношение к ним, либо поменяв внешние параметры. Эта глава содержит множество практических советов, а финальное упражнение «Если…» можно использовать в огромном множестве ситуаций. С их помощью вы не застрянете в тупике.

Живое, креативное мышление и все аспекты пластичности дополняются легким рационом и упражнениями. Давайте изучим фундаментальные основы питания и фитнеса, непосредственно связанные с пластичностью, и выясним, каким образом морковь и яблоки помогли Стиву Джобсу стать величайшим новатором своего времени…

---

[7] В переводе – «Заведи меня». – *Прим. пер.*

13
Питание и физические упражнения, обеспечивающие пластичность
Как пробудить креативность и погрузиться в состояние потока при помощи диет и гимнастики

Запомни: даже самое крепкое дерево сломать проще, чем побеги бамбука или ивы, изгибающиеся на ветру.
БРЮС ЛИ

Мы уже выяснили, как физическая, ментальная и эмоциональная пластичность способствуют адаптивности, креативности и позитивному настрою. Однако не менее важно помнить о том, что пластичность во многом зависит от питания и физической формы. Переизбыток углеводов утяжеляет нас во всех смыслах, а легкий рацион позволяет сохранить подвижность и увеличить диапазон движений. Я поделюсь с вами некоторыми важными принципами достижения пластичности при помощи питания и упражнений, а помогут мне в этом диетолог Джастин и личный тренер Роб.

Питание

■ Совместный прием пищи – широко распространенная замечательная традиция, она свойственна большинству обществ и культур и укрепляет социальные связи. Когда люди делятся друг с другом едой и питьем, уже одно это вызывает активную выработку окситоцина, который объединяет их.

■ Еда – одно из житейских удовольствий. Нам нравится полезная пища с каким-нибудь необычным вкусом, – и нас не манит замысловатое сочетание химических элементов, добавляемых в «бесподобные» чипсы или бургеры. Всякий раз, когда мы едим что-то вкусное, у нас вырабатывается дофамин.

■ Употребление легкой, легкоусвояемой пищи делает нас подвижнее. Например, чтобы не чувствовать после еды тяжесть/сонливость, отдайте предпочтение рису (лучше бурому), а не хватайте привычный сэндвич. Глютен, содержащийся в пшенице, способен вызвать сонливость даже у тех, кто в принципе толерантен к глютену.

■ Свежие фрукты и овощи – отличный источник клетчатки, необходимой для здоровья кишечника и правильной работы пищеварительной системы.

■ Средиземноморская диета способствует пластичности. Теплый климат обеспечивает изобилие свежих овощей, важное место среди которых занимают помидоры, содержащие множество антиоксидантов, благодаря которым организм очищается от токсинов. Также эта диета предполагает замену красного мяса на белое или рыбу. Оливковое масло – «полезный» жир, оздоравливающий сердце и понижающий холестерин.

■ Жирная рыба (семга, скумбрия, сельдь, озерная форель, тунец, сардины) насыщает организм омега-кислотами, которые помогают поддерживать здоровье суставов и очень полезны для мозга.

■ Любители суши тоже могут претендовать на хорошую пластичность. Помимо сырой жирной рыбы и риса, о которых уже было сказано выше, на пользу человеку идут и водоросли, содержащие йод, чрезвычайно важный для развития мозга и работы щитовидной железы.

■ Минералы – калий и магний – жизненно необходимы для множества биохимических реакций в нашем организме. Они важны для передачи электрических зарядов посредством нейромедиаторов, нервных импульсов, мышечной активности и здоровья сердечно-сосудистой системы. Минералы содержатся в соевых продуктах, орехах, злаках, многих фруктах и овощах: в зелени, шпинате, спарже, мангольде, капусте, помидорах, белом и сладком картофеле (в мундире), бананах и цитрусовых.

■ Бананы иногда называют «креативной пищей», потому что они содержат серотонин, отвечающий за чувство счастья. Независимые нейроны в кишечнике начинают активнее вырабатывать серотонин, если поесть бананов. И хотя ранее считалось, что серотонин, содержащийся в крови/кишечнике, и серотонин в мозге – это не одно и то же и что два этих типа не могут влиять друг на друга, исследования (например, проведенное в 2004 г. в Ольстерском университете, Ирландия) показывают, что уровень серотонина в крови тоже коррелирует с улучшением настроения, что, в свою очередь, положительно влияет на креативность, как мы уже выяснили.

■ Качественный темный шоколад (в составе которого как минимум 70 % какао) содержит аминокислоту триптофан – она также вызывает выброс серотонина нейронами кишечника, улучшая настроение и креативность. Кроме того, качественный шоколад стимулирует выработку нейромедиаторов фенилэтиламина и дофамина, которые тоже связаны с улучшением настроения и удовольствием. Исследование, проведенное в 2004 г. в Калифорнийском университете, показывает, что, поскольку в темном шоколаде много флавоноидов (мощных антиоксидантов и питательных элементов иммунной системы, присутствующих почти во всех растительных продуктах), он улучшает кровоток в артериях, тем самым помогая работе сердечно-сосудистой системы. Так что приятного аппетита!

■ Как мы уже знаем, дофамин – чрезвычайно важный гормон наслаждения и поощрения, способствующий креативности. Пристрастие к «быстрому дофамину», всплеск которого возникает после употребления сахара, алкоголя и вредной пищи, можно побороть, если найти другие вкусные продукты, полезные для организма и в большом количестве содержащие аминокислоту тирозин (и ее сестру, кислоту фенилаланин). Тирозин способствует выработке дофамина и содержится в молочных продуктах, яйцах, рыбе, фруктах, натуральном мясе, орехах, овощах. Все они вкупе со специями, травами и острым перцем, способствующими выработке эндорфинов (гормонов хорошего настроения), принесут вам истинное вкусовое удовольствие и вызовут радость на химическом уровне. В революционном труде Тома Керриджа «Дофаминовая диета» эта тема подробно освещена. Да, готовка порой отнимает много времени, зато вы откроете для себя ароматные и экзотические специи и новые ингредиенты. Это расширит ваш кругозор, а вкусовые рецепторы будут очень вам благодарны.

■ Ходят слухи, что Стив Джобс в своем рационе отдавал предпочтение моркови и яблокам, продуктам, богатым тирозином, аминокислотой – прекурсором дофамина. Исследование, проведенное в 2014 г. в Лейденском университете (Нидерланды), показало, что тирозин способствует глубинному мышлению, а это важно для инноваций. Тирозином, помимо прочего, богаты такие продукты, как сыр пармезан, бобы эдамаме, нежирная говядина, мясо ягненка, свинина, цыпленок, семга, орехи и злаки.

Физические упражнения

■ Для всесторонней пластичности чрезвычайно важно как растянуть тело, так и расширить сознание. Постоянно появляются все новые научные подтверждения того, что йога и занятия пилатесом помогают сделать ум живым, а упражнения на растяжку (см. главу 8) приводят к тому же эффекту.

■ Упражнения на растяжку, выполненные в бассейне, где вода поддерживает тело, помогают расслабить зажатые мышцы и снимают напряжение с мышечной ткани, создавая свободное пространство между тканями и суставами.

> **СОВЕТ.** Выполните любое упражнение на растяжку по выбору. Одновременно потренируйте психологическую гибкость. Обратите внимание на свои мысли и чувства. Напомните себе, что какие-то движения приносят боль, а какие-то – нет. Одно это не делает их плохими или хорошими, правильными или неверными. Вместо того чтобы осуждать свое тело и его ощущения, понаблюдайте за ним и примите. Обратите внимание, сколько энергии вам подарит это принятие.

■ Плавание тесно связано с темой пластичности. Вода успокаивает, освежает, помогает вывести шлаки, дарит нам остроту чувств, движение, погружает в состояние потока.

■ В разделе, посвященном силе, мы уже обсуждали, как важно пить достаточное количество воды, а теперь хотелось бы отметить, насколько она важна для пластичности. Для сохранения эластичности мышцам необходима вода. Последовательность упражнений на развитие пластичности из главы 8 позволяет жидкостям нашего организма перемещаться, перетекать и освежать тело и мозг. Но эти упражнения действуют гораздо эффективнее, если пить достаточно воды.

■ Прогулки можно сделать главным физическим упражнением, а можно активно ходить в те дни, когда у вас нет силовых тренировок. Если нынешние тенденции сохранятся, то, по оценкам ученых, к 2020 г. среднестатистический британец будет вести такой малоподвижный образ жизни, что за день станет тратить всего на 25 % больше энергии, чем если бы он проспал круглые сутки. Малоподвижность может отнять у нас от трех до пяти лет жизни. Минимум физической активности для людей в возрасте от 19 до 64 лет должна составлять 2,5 часа в неделю, если речь идет об умеренной нагрузке (например, о регулярной ходьбе по десять минут и дольше).

■ Вот несколько вариантов того, как можно при помощи ходьбы улучшить свою физическую форму и усилить пластичность:

– Каждый день гуляйте минимум по полчаса.

– Двигаясь на хорошей скорости, слегка превышая привычный и комфортный для вас темп, в течение 15 минут идите в одном направлении.

– Обратите внимание на то, как далеко удалось зайти в первый день (запомните номер соседнего дома, дорожный знак или еще какой-нибудь ориентир).

– Развернитесь и в течение 15 минут идите в обратном направлении (чтобы вернуться к старту ровно через полчаса после того, как вы его покинули).

– Во второй и третий день повторите упражнение.

– В четвертый день зайдите на пару домов дальше или отыщите новый ориентир.

– Повторите на пятый и шестой день.

– На седьмой зайдите еще дальше.

Прогулки пешком положительно сказываются и на креативности. Ознакомившись с результатами эксперимента, проведенного в Стэнфордском университете, исследователи обнаружили, что интересные креативные идеи посещали людей, которые прогуливались пешком, на 45 % чаще, чем остальных.

■ Как мы уже упоминали, гольф – просто идеальный вид спорта для тренировки пластичности из-за раскрепощающей природы движений, которые нужны для размаха клюшкой. Эти движения вызывают всплеск серотонина, окситоцина и дофамина.

■ Больше танцуйте! Заслышав звуки любимой песни, потанцуйте прямо на кухне, чтобы сбросить накопившееся напряжение.

■ Игры с ракетками, например сквош или бадминтон, превосходно подходят для развития пластичности, поскольку требуют быстро перемещаться по полю, моментально реагировать на действия соперника и подстраиваться под них. А еще делать взмахи, как в случае с гольфом.

■ Гимнастика – например, аэробика, зумба, йога, пилатес, степ-фитнес и активная езда на велотренажерах – дело приятное, к тому же дает возможности для общения, так что советую посещать подобные занятия по меньшей мере раз в неделю – это поможет повысить уровень окситоцина и улучшить вашу физическую форму. Только убедитесь, что нагрузка соответствует уровню вашей подготовки, – в противном случае дофамин резко снизится, мотивация испарится, а у вас пропадет всякое желание приходить во второй раз.

■ Если у вас есть собака, вам очень повезло! Владельцы собак поднимают себе уровень дофамина благодаря регулярным прогулкам на природе. С недавних пор и у меня есть собака, как и у большинства высококлассных специалистов, о которых упоминается в этой книге.

■ Разные упражнения по-своему влияют на ментальную и эмоциональную деятельность:

– Для стимуляции глубинного мышления, решения задач и мультизадачности можно заняться тяжелой атлетикой.

– Для улучшения памяти попробуйте аэробные упражнения, например интервальные тренировки высокой интенсивности.

– Чтобы привести в порядок мысли и чувства и справиться со страхом и тревогой, сделайте упражнение на растяжку всего тела, например такие, как «собака мордой вниз» или «собака мордой вверх» либо наклоны вперед.

– Для повышения внимания, улучшения зрения и быстрого переключения между задачами попробуйте круговую тренировку.

– Для управления своими желаниями и аппетитом попробуйте интервальные тренировки высокой интенсивности. Содержание грелина, гормона голода, понижается благодаря аэробным упражнениям.

Несколько слов о дневном свете и пластичности

Снимите солнечные очки, пусть ваши глаза насладятся светом в ясный день! В Скандинавских странах, где световой день очень короткий, появились первые «световые кафе», и подобные заведения сейчас открылись уже и в Великобритании. Свет способствует выработке серотонина, гормона хорошего настроения, благодаря которому мы чувствуем себя пластичнее и легче. Пэт, выросшая в Филадельфии и учившаяся в Бостоне, в возрасте примерно 20 лет уехала на четыре месяца в Брюссель, где тогда как раз стояла зима. Она еще никогда не бывала в таких пасмурных городах, и в редкие деньки, когда солнце проглядывало сквозь тучи, Пэт буквально подлетала к окнам, распахивала их и впитывала солнечные лучи всем своим существом. Нехватка солнечного света – сильный шок для организма, из-за нее у нас пропадает желание двигаться, возникает чувство тяжести и сильная сонливость (см. раздел «Литература и другая полезная информация», где упомянут «световой» гаджет, который можно использовать в зимние месяцы).

В формировании новых привычек, связанных с питанием и физическими упражнениями, есть много приятных моментов. Однако помните, что не менее важна и спонтанность. Если вы недовольны тем, что едите и пьете, а также своей физической нагрузкой, разберитесь почему, задействовав технику «Осэмоции» из главы 9. Попробуйте изменить свое восприятие собственного питания и физической нагрузки и научиться получать от них наслаждение, обеспечив выработку незаменимого гормона пластичности, дофамина.

А теперь давайте обсудим, как можно эффективно тренировать и применять наши новые пластичные привычки, и попробуем включить несколько из них в повседневную жизнь.

Тренировка и применение: Пластичность

Пришло время действовать. Предлагаем в течение недели экспериментировать с техниками, о которых мы вам рассказали. В итоге эти упражнения станут для вас ежедневными.

Вот как можно тренировать пластичность параллельно с наращиванием силы:

■ Продолжите пользоваться пятью ключевыми техниками наращивания силы, которые уже вошли у вас в привычку.

■ Выберите пять техник развития пластичности, которые вам особенно понравились.

■ Упражняйтесь в течение недели, чтобы понять, как лучше всего встроить эти техники в свою повседневность, и найдите действенные триггеры (наши предложения по наслаиванию привычек и выбору триггеров приведены ниже).

■ Затем до конца месяца ежедневно практикуйте выбранные техники, пока они не войдут у вас в привычку.

(Всегда можно вернуться и подобрать дополнительные техники, отработать их, а затем тоже включить в повседневные занятия.)

Давайте вспомним все техники, которые мы разобрали в этом разделе. Учтите, это всего лишь меню, из которого нужно выбрать «блюдо», которое вам хочется попробовать первым делом. Изучите приведенный ниже список и пометьте то, что кажется вам наиболее полезным, – и составьте свою персональную программу.

☐ *Свободное дыхание*. Чтобы сбросить напряжение или после тяжелой нагрузки наберите полную грудь воздуха и шумно выдохните («вздох облегчения»).

☐ *КН (карта напряжения*). Помните схему тела, где вы пометили «горячие точки» максимального напряжения и движения, которые помогли их выявить? О чем вам тогда сообщило ваше тело и о чем сообщает сейчас?

☐ *Пластичность* – «Растяжка и опускание плеч», «Скручивание корпуса» (упражнения за рабочим столом);

☐ *Пластичность* – «Удар гольфиста», чтобы сбросить напряжение, «Встряска», чтобы избавиться от негативных эмоций и мыслить свободнее.

☐ *Последовательность пластичных движений* – разогрев перед тренировкой, «Свободное скручивание», «Бабочка», «Восьмерка», «Поток», «Свободные бедра», «Расслабляем шею».

☐ *Пластичные растяжки* – лучше выполнять после тренировки, «Выпад / растяжка сгибателей бедра», «Наклон вперед», «Растяжка на ступеньке/тротуаре», «Растяжка и опускание плеч», «Скручивание корпуса», «Вращения головой и шеей», «Боковая растяжка».

☐ *Танцуйте так, будто вас никто не видит*. Услышав любимую песню, не упускайте возможность подвигаться, дайте себе волю, будьте спонтанны и непредсказуемы!

☐ *«Осэмоции»*. Не допускайте «кругового» мышления и внимательно отслеживайте свои эмоции, мысли и чувства. В моменты сильного эмоционального накала старайтесь взять паузу и тщательно обдумать свою реакцию.

☐ *Перенастройка*. Подумайте о человеке, радикально отличающемся от вас. Обратите внимание на ощущение тупика, которым сопровождается повышение кортизола. Представьте, что оказались на месте выбранного вами человека. Задумайтесь, каково это – быть им.

☐ *Поведение, вызывающее доверие*. Помните таблицу, где перечислены разные аспекты поведения? Как вербальное, так и невербальное поведение влияет на формирование доверия. Подумайте, какие из этих типов уже вам присущи, а над какими еще хотелось бы поработать – например, приучиться поддерживать зрительный контакт, называть людей по именам и т. д.

☐ *Пластичность поведения*. Составьте план повышения пластичности при общении с другими и адаптации к поведению окружающих.

☐ *Пластичный голос*.

☐ *Распевки и вокальные упражнения*. Расширьте свой диапазон (чтобы вас было интереснее слушать). Удлините гласные (чтобы выразить чувства и вызвать доверие). «Оживите» свои слова, выразите их истинный смысл.

☐ *Установите контакт с аудиторией*. Дайте слушателям понять, что видите и слышите их, – задавайте вопросы, выходите на диалог.

☐ *Занимательные истории*. Опишите ситуацию и вызванные ею эмоции, поясните значимость этого эпизода (**ОСЭЗ**).

☐ *Пластичность физического присутствия*. Расширьте свой «пузырь», чтобы откалибровать энергию таким образом, чтобы вас услышали все присутствующие. «Забросьте сеть» – обведите аудиторию взглядом, дайте ей ощутить ваше присутствие.

☐ *Памятка по креативности и новаторству*.

☐ *Когда вы работайте самостоятельно* – создайте условия, необходимые вам для открытости: сбросьте мышечное напряжение, дышите свободно, простимулируйте чувства и сознание.

☐ *Когда вы работаете в группе* – создайте благоприятную для креативности атмосферу, полную доверия, новизны, готовности к рискам и дивергентному мышлению. Поддерживайте позитивный настрой в коллективе, награждайте работников за их вклад в общее дело, чтобы они не переставали быть глубоко погруженными в совместный поиск нужных решений. Используйте технику открытого пространства и поощряйте у сотрудников стремление составить четкий план реализации идей.

☐ *Упражнение «Если…»*. Устраните все препятствия и измените подход при помощи схемы «если… тогда».

☐ *Питание*. Чтобы повысить пластичность, питайтесь правильно. Лучше всего есть свежие продукты, отдавать предпочтение рису (вместо хлеба), включить в рацион жирную рыбу, темный шоколад с 70 %-ным содержанием какао, а также бананы – они пробуждают креативность. Экспериментируйте с экзотическими вкусами и рецептами, чтобы усилить выработку дофамина.

☐ *Физические упражнения*. Пешие прогулки отлично помогают поддерживать тело в тонусе. Сделайте программу тренировок разнообразной и не забывайте растягиваться до и после занятий.

А теперь давайте наслоим привычки.

Сразу после пробуждения

■ Отследите напряжение. Оцените, где в теле скопилось напряжение. Выполните упражнение, которое поможет снять напряжение в той или иной области (см. упражнение КН).

Триггер: вы опустили ноги с кровати и уперлись стопами в пол.

■ Убедитесь в отсутствии «кругового» мышления; если понадобится, примените технику «Осэмоции».

Триггер: вы закончили работать с картой напряжения.

В ванной комнате

■ Разогрейте голос при помощи распевок, плавной смены высоты тона и произнесения дней недели на разной высоте.

Триггер: вы открыли кран.

Выходя из дома

■ Хотя бы часть пути до работы пройдите пешком – пусть это будет своего рода фитнес-тренировка (носите рюкзак, чтобы уравновесить тело при ходьбе). Внимательно следите за временем и идите в быстром темпе.

Триггер: вы закрыли за собой входную дверь, запустили таймер (закрытие входной двери можно использовать и как триггер для тренировки правильной осанки. Можно соединить два триггера в удобной для вас последовательности).

По пути на работу

■ При помощи техники перенастройки подготовьтесь к предстоящим в течение дня взаимодействиям. Подумайте, чью точку зрения вам необходимо понять. Попробуйте представить, как мыслят и ощущают себя ваши будущие собеседники. Решите, для каких именно диалогов вам потребуется слегка подкорректировать стиль своего поведения. Просмотрите или припомните план на день, представьте лица людей, с которыми будете общаться, – при мысли о ком из них у вас, скорее всего, повысится кортизол?

Триггер: вы дошли до какой-то определенной точки своего маршрута.

На работе

■ Прежде чем сесть за рабочий стол, выполните какое-нибудь упражнение, развивающее пластичность.

Триггер: вы поставили сумку на пол рядом со стулом.

■ Как только сядете за стол, первым делом выполните скручивание корпуса в обе стороны.

Триггер: вы сели на свое рабочее место.

■ На встречах и переговорах воспользуйтесь пластичностью своего голоса и поведения.

Триггер: прикосновение к двери переговорной.

■ Раздуйте свой «пузырь», чтобы он вобрал в себя всю комнату, затем «забросьте сеть», установив зрительный контакт со всеми присутствующими, когда будете заходить и садиться на свое место.

Триггер: вы открываете дверь и входите в помещение для собраний.

■ В течение дня проверяйте «горячие точки» из КН и, чтобы сбросить в них напряжение, делайте соответствующие упражнения. Двигайтесь каждый час.

Триггер: напоминание на телефоне, часах или фитнес-трекере.

■ Во время презентаций контактируйте с аудиторией. Заранее отрепетируйте первые несколько фраз, удлиняя гласные и эмоционально вживаясь в свою речь. Расскажите слушателям парочку историй, чтобы спровоцировать всплеск окситоцина и дофамина и сделать вашу презентацию запоминающейся.

Триггер: будильник за полчаса до начала вашего выступления.

Во время обеда

■ Потренируйте свободное дыхание, прежде чем идти на перерыв. Наберите полную грудь воздуха и выдохните, создавая в себе ощущение облегчения.

Триггер: перевод компьютера в спящий режим.

■ Если в обеденный перерыв есть возможность сделать гимнастику, выполните разминочные упражнения, развивающие пластичность, и упражнения на растяжку, которыми вы обычно завершаете тренировку.

Триггер: вы надели кроссовки и встали – или закончили тренировку, но еще не сняли кроссовки.

■ На обед выберите блюдо на основе риса, а не хватайтесь по привычке за сэндвич. Завершить обед можно бананом, который вызовет в организме серотониновый всплеск.

Триггер: вы встали в очередь, чтобы купить обед, или готовите еду дома.

В течение дня

■ Примените технику «Если…» в ситуациях, когда вам необходимо дивергентное мышление, чтобы продумать ряд возможных вариантов и выработать новые идеи. Решите с помощью этой техники одну из ваших проблем.

Триггер: прежде чем снова сесть к компьютеру после обеда, вы пять минут прогуливаетесь в «нерабочей» зоне.

■ Подготавливаясь к важной встрече или совещанию, спросите себя, как можно изменить свой подход. В этом вам помогут креативность и памятка по креативности и новаторству. Подумайте, как создать условия для повышения креативности.

Триггер: просмотр ежедневника, написание плана на будущую неделю.

■ Займитесь перенастройкой. Найдите в своем окружении человека, которого сегодня попытаетесь понять получше. Отправьте ему ободряющее сообщение или пригласите на разговор.

Триггер: вы вновь вернулись за компьютер после обеда и вошли в свою учетную запись.

■ Встаньте из-за стола и немного разомнитесь (оптимально часов в 15:00–16:00). Выполните такие упражнения, как «Удар гольфиста», «Встряска», «Свободное скручивание», «Бабочка», «Восьмерка», «Поток», «Свободные бедра», «Расслабляем шею».

Триггер: Будильник, заведенный на 15:00 – или на любое другое время, когда вы обычно чувствуете упадок сил.

Между делом

■ Проанализируйте несколько маршрутов, которыми регулярно ходите (например, когда добираетесь до комнаты для отдыха), и в следующий раз идите по ним свободно, размахивая руками и сбрасывая ненужное напряжение. Если возможно, отвечайте на звонки стоя и прохаживайтесь во время телефонных разговоров. Как можно чаще ходите – это способствует решению задач и креативному мышлению.

Триггер: вы встали из-за стола.

■ В метро, такси или между встречами выполните скручивания и упражнение «Растяжка и опускание плеч».

Триггер: вы сели в автобус, вагон метро или такси, и двери захлопнулись.

По пути домой

■ Потренируйте свободное дыхание, чтобы сбросить напряжение, накопившееся за рабочий день.

Триггер: вы вышли из офиса или сели в метро/автобус.

■ Проанализируйте шаги, предпринятые для укрепления доверия между вами и коллегами, например обращение к ним по имени. Оцените, оправдались ли ваши прогнозы и ожидания. Определите, отношения с какими сотрудниками потребуют от вас применения той же тактики завтра.

Триггер: вы сели в вагон метро / автобус и сделали десять свободных вдохов и выдохов.

■ При помощи техники «Осэмоции» оцените свои чувства за этот день, обдумайте их и мысленно отрепетируйте новое поведение.

Триггер: вы закончили обдумывать отношения с коллегами.

Вечером

■ Если по вечерам вы регулярно тренируетесь или выгуливаете собаку, перед тренировкой или после входа в парк выполните ряд упражнений на развитие пластичности, а после прогулки/тренировки – «пластичные растяжки».

Триггер: вы вошли в парк / начали прогулку с собакой; завершили тренировку/прогулку.

Дома

■ Чтобы было проще переключиться с работы на дом, переоденьтесь в домашнюю одежду и сделайте упражнение «Встряска», чтобы избавиться от накопившихся за день эмоций.

Триггер: вы закрыли дверцу шкафа.

■ Насладитесь едой, способствующей выбросу дофамина, – яйцами, рыбой, фруктами, органическим мясом, орехами, овощами. Ужин можно сдобрить специями, травами и перцем – они вызовут всплеск эндорфинов. Вообразите их чудесный вкус и распланируйте, какие свежие блюда будете есть в течение недели.

Триггер: покупка продуктов / размышления о том, чего бы поесть.

Во время готовки и за едой

■ «Танцуйте так, будто вас никто не видит» – включите музыку и спонтанно подвигайтесь под нее, наслаждаясь ритмом и чувствуя приток серотонина и дофамина.

Триггер: вы закрыли дверцу духовки / бросили на сковороду нарезанные овощи и т. д.

■ Примените технику перенастройки и с ее помощью поддержите родных и друзей (а они пусть поддержат вас), обсудив, как прошел день у каждого.

Триггер: вы сели за стол и приступили к ужину.

■ После ужина побалуйте себя несколькими квадратиками 70 %-ного темного шоколада, чтобы спровоцировать всплеск серотонина.

Триггер: после ужина вы сели на диван.

Дополнительные советы

■ Во время непростых разговоров и всякий раз, когда вам захочется включить «защитный режим» и покажется, что собеседник одерживает верх, применяйте технику перенастройки – подключите зеркальные нейроны и попытайтесь понять того, с кем общаетесь.

Триггер: вы чувствуете всплеск кортизола и растущий накал эмоций.

■ Тренируйте свободное дыхание – с облегчением выдыхайте, когда закончите одно дело и будете переходить к другому.

Триггер: о себе дают знать слишком сильное напряжение и сосредоточенность.

■ Вдохновляйте окружающих своими историями. Покажите свою креативность и личностные качества – пусть люди заметят, какой вы интересный человек.

Триггер: скажем, на пятом слайде презентации вы заметили, что аудитория потеряла интерес к тому, о чем говорите.

■ При помощи «карты напряжения» перенастройтесь на другие мысли и опустите малозначимые детали.

Триггер: вы заметили, что в теле появляется напряжение.

Выберите пять техник развития пластичности, которые кажутся вам наиболее важными. Включить в свой распорядок дня сразу все приемы не получится. Однако лучше включить «Свободное дыхание», «Карту напряжения» / пластичные движения, поскольку эти упражнения лежат в основе всех остальных техник.

Определившись с набором техник, подберите им однозначные и максимально прозрачные триггеры – моменты, когда вы сможете целенаправленно их применять (то же самое мы

сделали в конце предыдущего раздела). Помните, что триггеры должны быть простыми и доступными.

Список выбранных триггеров и упражнений на пластичность можно составить прямо здесь:

Техника	Триггер

Тренировка: неделя

Посвятите первую неделю экспериментам и отбору техник, которые подойдут лично вам. Помните: маленькие изменения в нескольких важных сферах жизни в итоге приведут к масштабным переменам. По истечении первой недели вы окончательно освоите выбранные техники и успешно включите их в повседневную рутину. Измените свой режим таким образом, чтобы развивать пластичность можно было и по выходным.

Применение

Когда вы определитесь со списком действенных техник, остаток месяца пройдет куда легче. У вас появится надежный план применения «пластичных привычек». Выбранные упражнения должны легко сочетаться с техниками наращивания силы, которые вы уже применяете. Занятия доставят вам удовольствие – они помогут сбросить напряжение, больше двигаться, конструктивно осмыслять свои эмоции, использовать свой голос, физическое присутствие и самосознание, чтобы выстроить превосходные отношения с окружающими, задействовав вашу креативность и стремление к новаторству. С каждым днем ваш физический интеллект только растет и крепнет.

Пришло время поговорить об устойчивости. В следующем разделе мы узнаем, как можно выработать более здравый в физическом, ментальном и эмоциональном плане подход к жизни, который позволит нам быстро оправляться после неудач и учиться на своих ошибках. В конце раздела техники развития устойчивости можно будет соединить с техниками наращивания силы и пластичности, а можно сразу перейти к выносливости, если для вас важен именно этот аспект. Увидимся.

Часть III
Устойчивость



Что такое устойчивость?

Сделайте то, на что вы, как вам кажется, не способны. Потерпите неудачу. Попробуйте снова. Во второй раз получится лучше. Не оступаются лишь те, кто не карабкается на высокие горы. Это ваш шанс. Воспользуйтесь им.
ОПРА УИНФРИ

В 2013 г. Companies in Motion провела исследование с участием 100 специалистов из самых разных сфер. Мы хотели выяснить, как эти люди повышают свою устойчивость при помощи физического интеллекта. 77 % опрошенных сообщили, что у них не хватает ресурсов для того, чтобы справляться с дополнительным давлением дома или на работе. Иными словами, им не хватает устойчивости. Устойчивость – это способность быстро восстанавливаться в физическом, ментальном и эмоциональном отношении после неудач, а также умение приспосабливаться к переменам и, адаптируясь, расти и учиться.

ФИЗИЧЕСКИЙ ИНТЕЛЛЕКТ ПОМОГАЕТ ПОСТАВЩИКУ ТЕХНОЛОГИЙ ВЕРНУТЬСЯ В СТРОЙ

Не только отдельные люди, но и целые организации могут страдать от дефицита устойчивости, особенно после длительного периода неудач. Прибыль одной компании, входившей в число крупнейших поставщиков технологий, стала практически нулевой. Острая конкуренция в условиях активного и бурного развития технологий вынуждала компанию идти на серьезный риск, принимать судьбоносные решения, отказываться от старых методов и быстро переходить на новые, однако работники были слишком подавлены. На плечи ряда сотрудников ложилась серьезная ответственность, а самой организации необходимо было выйти за привычные рамки и получить поддержку всех отделов в деле внедрения новых методов. При помощи физического интеллекта в компании удалось восстановить единство, доверие и оптимизм, и это очень показательная история.

Вопреки всем неудачам, отдел, в котором начались сложности, добился двузначного прироста прибыли и стал самым эффективным подразделением компании. Физический интеллект помог его сотрудникам позитивно воспринять планы руководства и взять на себя личную ответственность. Они первыми после того, как в компании стали применяться техники развития

> физического интеллекта, приступили к реализации ключевых инициатив. В итоге ежегодный доход компании начал уверенно расти. Работники трудились усерднее и эффективнее, повысилась удовлетворенность клиентов. Как впоследствии сказал финансовый директор, «благодаря физическому интеллекту нас ожидает весьма успешный год в непростых рыночных условиях».

Устойчивость падает из-за реальной или мнимой угрозы, которая ощущается в течение длительного периода времени, и нередко это чувство провоцируется резкими переменами, потерями, горем, травмой, разочарованием или наличием таких факторов, как повышенный риск и сложность задач на фоне нехватки поддержки и времени на отдых.

Благодаря физическому интеллекту мы начинаем контролировать свою реакцию на стресс и преуспевать. Длительные стрессовые и полные сложных задач периоды, если извлечь из них правильные уроки, придают нам устойчивость в долгосрочной перспективе. В этом разделе рассказывается о ресурсах и техниках, которые помогут вам расслабиться, пробудить в себе оптимизм, отпустить прошлое, оказывать и получать поддержку.

Генетические факторы играют во всей этой истории немаловажную роль. Как нам известно, серотонин существенно влияет на настроение и поведение. Множество исследований гена транспортера серотонина показывают, что этот ген представляет собой две молекулярные цепочки разной длины. Если вы обладатель двух коротких серотониновых цепочек, то вам, весьма вероятно, свойственны повышенная тревожность и неуверенность в себе. Если это одна длинная и одна короткая цепочка, вам повезло чуть больше, однако вы, скорее всего, склонны к повышенной ранимости. Если же ваш ген транспортера серотонина состоит из двух длинных молекулярных цепочек, вы будете процветать, даже если воспитывались в неблагоприятной среде. Стивен Суоми из Национального института здоровья (Мэриленд, США) провел подобное исследование и соотнес его результаты с поведением макак-резусов, имеющих такой же ген транспортера серотонина (SLC6A4), что и человек.

Однако этот ген ведет себя по-разному. Два шведских исследователя, Брюс Эллис и Томас Бойс из Университетов Аризоны и Британской Колумбии, в 2008 г. обнаружили у детей так называемый эффект одуванчика/орхидеи, который сегодня связывают с двумя факторами. Первый – то, какой ген транспортера серотонина унаследовал ребенок; второй – как его воспитывали. Дети-одуванчики, обладатели «длинных» генов, «цветут» в любых условиях и легко подстраиваются под перемены. Обладателей же «коротких» генов назвали орхидеями. Если их игнорировать или дурно с ними обращаться, они значительно чаще страдают от депрессии, а вырастая, подсаживаются на наркотики и попадают в тюрьму, однако, если в детстве такие малыши получают достаточное количество внимания и поддержки, они зачастую вырастают самыми счастливыми и креативными членами общества. Одобрение и похвала помогают детям-орхидеям добиться в будущем таких высот, которых редко добиваются дети-одуванчики. Пластичность помогает им заручиться уверенностью в себе и во взрослой жизни. Люди, которые применяют техники повышения устойчивости и преодолевают апатию, в конечном счете зачастую оказываются куда более устойчивыми и успешными, чем те, кому не пришлось усиленно трудиться ради подобных результатов.

При дефиците устойчивости наши надпочечники (которые, кстати сказать, и решают, сколько энергии нам понадобится, чтобы подстроиться под переменчивые условия) изо всех сил стараются справиться с пагубным стрессом, от которого мы страдаем. Задача надпочечников – помочь нам продолжать движение на прежней скорости в условиях нехватки времени на восстановление и необходимых ресурсов, а также накопления токсинов в мозге и других частях тела. Если вы, сидя за рулем, опустите ногу на педаль газа, двигатель взревет и автомобиль резко понесется вперед. Если потом ударить по тормозам и тут же вновь ускориться, машина

сломается быстрее, чем если набирать скорость постепенно, нажимать на тормоза спокойно и регулярно отправлять машину в сервис на осмотр. То же можно сказать и о надпочечниках.

Для максимальной устойчивости необходимо, чтобы уровни кортизола были оптимальными – не слишком высокими, но и не слишком низкими. Когда нужно действовать безотлагательно, возникает потребность в том, чтобы надпочечники вырабатывали больше кортизола, чтобы мы могли справиться с задачей без лишних тревог и волнений, после чего надпочечники в идеале должны отдохнуть и быстро восстановиться. Однако, если уровень кортизола на протяжении длительного времени будет высоким, есть риск возникновения так называемой усталости («выгорания») надпочечников – состояния, при котором они не справляются с выработкой нужного для поддержания нашей активности количества кортизола или адреналина вплоть до того, что человек не может встать с кровати. В худшем случае возникает даже угроза для жизни и необходимость в экстренной медицинской помощи. К счастью, хотя словом «выгорание» часто называют бессилие после затрачивания огромных усилий, большинство из нас испытывает выгорание лишь в умеренной, мягкой форме. Однако, учитывая бешеный ритм современной жизни, эта мягкая форма встречается гораздо чаще, чем можно подумать. При любых признаках сбоя в работе надпочечников и быстрой утомляемости обязательно обратитесь к врачу.

Для того чтобы избежать даже умеренного выгорания, очень важно распознать перегрузку – состояние, когда у вас не получается убрать ногу с педали газа. Ударный и безостановочный труд первое время радует, даже воодушевляет, но, если вы будете постоянно вкалывать, не давая себе отдыха, организм очень скоро скажет: «Стоп!» Участится сердцебиение, кожа станет серой, нарушится пищеварение, вы начнете часто простужаться и обратите внимание на то, что стали допускать много мелких ошибок. Лично для меня ошибки в ежедневнике – первый признак того, что нужно сбавить обороты и работать *умнее*, а не усерднее.

У некоторых перегрузка проявляется в частых приступах умеренной тревожности. Стабильно повышенный кортизол переводит организм в режим повышенной бдительности, в котором начинает активно вырабатываться адреналин.

АЛЕССАНДРА ПОБЕЖДАЕТ СТРАХ СЦЕНЫ

Алессандра Ферри – очаровательная танцовщица, которая, как кажется со стороны, прекрасно владеет собой. Однако был в ее карьере период, когда она очень много нервничала и боялась сцены. За пару ночей до выступления или накануне у нее пропадал сон. Адреналин бурлил и не давал отдохнуть, сердце громко колотилось, словно хотело выпрыгнуть из груди, – справиться с тревогой не получалось. Потом один ее приятель из Нью-Йорка спросил, приказывала ли она когда-нибудь этому тревожному голосу замолчать. Оказалось, что нет. Однажды ночью, когда сердце вновь заколотилось, Алессандра решила попробовать. «Хватит, – сказала она, – ПЕРЕСТАНЬ! Ты лжешь». По ее словам, она очень убедительно приказала голосу замолчать, потому что и впрямь очень от него устала. С той поры она перестала «зависеть» от собственной химии и начала «рулить ею» сама.

«Сказав "нет" своим сомнениям и тревоге, я приняла и тот факт, что вовсе не идеальна, но что у меня есть дар, который я могу передать людям через танец, – рассказала Алессандра. – Именно это я и делаю, раскрывая перед зрителями свое сердце и душу, и это прекрасно. Человек может раскрыться множеством способов, но мой способ – это танец».

С тех пор Алессандра прекратила так нервничать перед выступлениями и стала по-новому ощущать себя на сцене.

Серотонин, окситоцин, ДГЭА, тестостерон, дофамин и ацетилхолин играют важную роль в поддержании нашей устойчивости. Каждый из этих гормонов по-разному взаимодействует с кортизолом и адреналином и помогает приводить их к равновесию.

Серотонин – один из важнейших гормонов устойчивости. Его можно представить себе в виде подушки, которая после удара восстанавливает свою форму и защищает наше эмоциональное самочувствие. При высоком уровне серотонина мы ведем себя более смело и раскрепощенно, потому что у нас повышается уверенность в своей роли в мире. В таком состоянии мы очень легко восстанавливаемся после неудач. Когда уровень кортизола повышается, серотонин падает, а вместе с ним исчезает наше эмоциональное равновесие и ощущение значимости собственного статуса. В итоге мы отступаем, чувствуя серьезную угрозу. Серотонин и мелатонин (гормон, необходимый для сна) – близкие родственники, именно поэтому комбинация «повышенный кортизол / сниженный серотонин» вызывают прерывистый или поверхностный сон.

Когда мы определяем качество своих социальных связей, уровни окситоцина меняются. С ростом уровня кортизола мы начинаем чувствовать себя в изоляции, поскольку в этот период можем только зацикливаться на собственных проблемах – и ничего больше. В результате мы либо начинаем слишком сильно давить на людей, ожидая их помощи, либо вообще не обращаемся к ним за поддержкой. Повышенный кортизол, помимо прочего, может вынудить нас общаться с окружающими с позиции жертвы, ощущая некую угрозу, а также срываться на людей при ослабевании устойчивости. Открытость, честность и участие в конструктивном взаимодействии необходимы для повышения уровней окситоцина, а крепость социальных связей снижает уровень кортизола.

Как мы уже знаем, ДГЭА необходим для долговременной эмоциональной и ментальной стабильности. Когда кортизол в течение длительного периода остается на высоких уровнях, ДГЭА постепенно снижается. Когда уровень ДГЭА поднимается, уровень кортизола становится оптимальным и надпочечники работают без перебоев. Помните: размеренное дыхание способствует выработке ДГЭА, и потому оно – подобно всем дыхательным техникам, с которыми мы знакомимся, – совершенно необходимо для наращивания как силы, так и устойчивости.

Тестостерон – истинная мощь. Тех из нас, кому свойственно перевозбуждение, при повышении уровня кортизола тестостерон как бы «подталкивает». Когда устойчивость ослабевает, мы начинаем вести себя заносчиво, высокомерно и авторитарно. И напротив, те, кому больше свойственно «недовозбуждение», при повышении уровня кортизола и падении уровня тестостерона замыкаются в себе и прекращают активную деятельность, отчаянно ожидая освобождения от имеющихся проблем.

Желанное облегчение приносит дофамин. Мы все жаждем поощрения и похвалы, а вовсе не наказания. Некоторые люди, жалуясь на работу, говорят: «Это просто наказание какое-то», однако благодаря устойчивости это наказание может превратиться в награду, стоит только поменяться нашему восприятию и эмоциям. Когда уровень дофамина падает и нам начинает казаться, что сложившаяся ситуация не принесет нам ничего хорошего, кортизол растет, вызывая у нас острое недовольство результатом. Для того чтобы выработать в себе устойчивость, необходимо сталкиваться с тем, что нам не нравится, – это многому нас научит, если только мы не хотим всю жизнь избегать любого дискомфорта.

Ацетилхолин нужен для расслабления и восстановления. Восстанавливающее дыхание (о нем мы еще поговорим в главе 14), массаж, объятия, поглаживание домашнего питомца или даже просто спокойное пребывание в тишине с закрытыми глазами хотя бы пару минут – все это немедленно стимулирует выработку ацетилхолина. Выделение времени на восстановление – важнейший аспект формирования устойчивости. Танцорам, спортсменам, медсестрам, пилотам, студентам, готовящимся к экзаменам, и многим другим для эффективной деятельности предельно важно соблюсти баланс между тратой сил и восстановлением. Человеку про-

сто необходимы восстанавливающие виды деятельности – оставаться порой наедине с собой, проводить время на природе, встречаться с друзьями, брать выходные, заниматься спортом. Активность такого рода, помимо прочего, укрепляет здоровье парасимпатической нервной системы, которая и доставляет ацетилхолин в кровоток.

Какие усилия вы сейчас предпринимаете, чтобы укрепить свою устойчивость? В течение нескольких лет Пэт работала в должности, требующей постоянных путешествий по всему миру: проводишь неделю дома, уезжаешь на три, возвращаешься на пару недель, а потом уезжаешь на целый месяц и т. д. Первое время она страдала от чувства вины и собственной непродуктивности, если не работала в самолете. Однако в конце концов Пэт поняла, что с учетом того, как мало у нее времени на себя «на земле», время перелетов лучше потратить на что-нибудь приятное – чтение, прослушивание музыки, просмотр фильма. Она уже привыкла к постоянной усталости, но, после того как начала посвящать время перелетов любимым занятиям, почувствовала прилив энергии.

В течение двух месяцев интенсивной работы над книгой я каждое воскресенье отправлялась на прогулку и изучала новые маршруты Юго-Западной Англии. Мне было очень важно хотя бы день провести вдали от рабочего стола, хотя порой, незадолго до дедлайнов, приходилось выгонять себя на прогулки буквально силой. Но я не всегда поступала так мудро. Занимаясь в 1987–1998 гг. постановкой танцев, я посвящала работе буквально всю себя: по многу часов в день проводила с танцорами, артистами и продюсерами, из студии практически сразу отправлялась на репетицию. И, только став мамой, я смогла изменить такой распорядок дня. Тогда мне нравился жесткий рабочий график, но его пришлось поменять. Иначе со мной стало бы чрезвычайно сложно находиться рядом.

Мы укрепляем устойчивость и тогда, когда начинаем смотреть в позитивном свете на внезапные перемены на работе и дома. Надежда на будущее и уверенность в нем крайне важны, и в этом разделе мы узнаем, как вернуть себе оптимистичное расположение духа, учиться на своих ошибках и разочарованиях, отпускать их и идти навстречу будущему, восстановив силы.

Наша устойчивость непосредственно зависит от наших социальных связей с другими людьми, от оказанной или полученной поддержки. Для устойчивости особенно губительны одиночество и чувство собственной изоляции. Люди с прочными социальными связями, а также общества и организации, готовые поделиться имеющейся у них информацией, в трудные времена проявляют себя лучше других.

Оттачивать различные техники повышения устойчивости в периоды умеренного стресса довольно важно – благодаря этому можно накопить ресурсы для периодов, когда стресс ощутимо усилится. Наличие ресурсов для устойчивости напрямую связано с нашим эмоциональным, ментальным и физическим здоровьем.

Эмоциональное здоровье

Эмоции привлекают наше внимание к ситуациям, в которых требуется предпринять активные меры, однако тревога, сомнения и беспокойства высасывают из нас энергию. А вот самосознание, умение обозначить свои чувства, попросить совета и взять на себя ответственность, наоборот, заряжают нас энергией. Если мы эмоционально здоровы, то можем выработать достаточное количество кортизола для решения сложных задач и при этом избежать его переизбытка, который вызовет перегрузку и снизит уровни других гормонов устойчивости, особенно серотонина. Очень важно отпустить разочарования и извлечь уроки из ошибок, а также развить отношения, которые будут поддерживать и выручать вас.

Ментальное здоровье

Если наше сознание наполнено постоянным фоновым шумом, значит, мы тратим свою энергию на непродуктивные типы мышления. Вы уже познакомились с историей Алессандры о том, как она боялась сцены и как преодолела этот страх. Беспрестанный поток информации, получаемой из окружающего мира, может отвлекать и приводить к перегрузке, мешая сосредоточиться. Мозг активно потребляет энергию и нуждается в кислороде, поэтому эффективные дыхательные упражнения способствуют его здоровью и стабильности. Медитации и техники осознанности, которые мы рассмотрим чуть позже, тоже улучшают ментальное состояние.

Физическое здоровье

Упражнения ощутимо помогают стать лучше и эффективнее во всех сферах жизни и поддерживают ментальное и эмоциональное здоровье. Та же система, с помощью которой мы отдыхаем от физического перенапряжения, – парасимпатическая нервная система – помогает восстановиться после ментального и эмоционального стресса. Если она становится вялой, то жизненные неудачи бьют по нам гораздо сильнее. Регулярные упражнения играют ключевую роль для укрепления устойчивости, балансировки кортизола, повышения уровня серотонина и выброса улучшающих настроение эндорфинов. Чтобы развить в себе устойчивость, необходимо по меньшей мере трижды в день ускорять и замедлять пульс при помощи физической активности, запуская работу системы восстановления. Мы рассмотрим поподробнее, как этого добиться, в главе, посвященной питанию и фитнесу, и научимся поддерживать устойчивость даже в стрессовые периоды благодаря таким, казалось бы, незначительным мерам, как подъем вверх по лестнице по пути в свой кабинет, скоростная ходьба до станции, пробежка с собакой.

ФИЛИП ПРИМЕНЯЕТ СТРАТЕГИИ УСТОЙЧИВОСТИ, ЧТОБЫ ОДЕРЖАТЬ ПОБЕДУ НАД СТРЕССОМ

Филип, глава одного из отделов финансовой компании, привык к постоянной занятости. Его отделу приходилось выполнять огромное количество регулятивных требований, связанных с финансовым кризисом. Как один из самых опытных топ-менеджеров в компании, Филипп вынужден был не только взять на себя ответственность за свой отдел, но и поддерживать остальные подразделения. Он тратил немало времени, внимания и интеллектуальной энергии, и в результате стресс стал проявляться сильнее. Несмотря на и без того высокий уровень самосознания, Филип решил, что развитие физического интеллекта будет очень для него полезно.

Вот что он рассказал: «Клэр помогла мне освоить специальные дыхательные упражнения для снижения стресса. А еще обучила меня другим техникам борьбы со стрессом и контроля за состоянием духа – растяжкам, релаксации, а также отслеживанию пульса и, при необходимости, его снижению. Физический интеллект привнес структуру и осознанность в то, чем я занимался, и вывел меня на новый уровень. Кроме этого, Клэр предложила мне полезные и практичные техники для подготовки к грядущему рабочему дню. Теперь при выходе из дома я всегда расправляю плечи, поднимаю голову, привожу мысли в порядок и сосредотачиваюсь на своем сегодняшнем состоянии».

Устойчивость подразумевает, помимо прочего, выявление своих слабых мест. Моя сестра Джиллиан родилась с диагнозом «расщепление позвоночника», при котором часть спинного

мозга выходит наружу через отверстие в позвоночнике, что зачастую вызывает паралич нижних конечностей, а порой – проблемы с обучаемостью. К счастью, интеллект Джиллиан оказался сохранен, но в первые пять лет ее жизни она перенесла бесчисленное множество хирургических вмешательств, которые позволили увеличить продолжительность ее жизни и повысить подвижность. Порой после операций на позвоночнике ей на целых полтора месяца накладывали гипс от пояса до груди.

Мы были по-настоящему счастливой семьей, но и на нашу долю пришлось немало волнений. У маленьких детей часто возникают иррациональные убеждения, и однажды в мою пятилетнюю голову взбрела мысль о том, что болезнь Джиллиан – моя вина и я должна ее вылечить. Из-за того, что у меня так хорошо получалось танцевать, у меня развился своего рода «синдром выжившего»[8]. И в юности мой путь к устойчивости состоял в том, чтобы избавиться от тревоги, вырасти и извлечь из нее уроки.

У каждого из нас есть своя история, которая влияет на нашу устойчивость. Чем лучше мы понимаем и осмысляем происходящее, тем устойчивее становимся и тем выше наши шансы жить благополучно и счастливо и по максимуму вкладываться в то, что нам интересно и важно.

Сначала давайте поговорим о том, как расслабление и восстановление способствуют нашей устойчивости, и усвоим техники, которые могут трансформировать то, как мы проживаем наши насыщенные и напряженные жизни.

[8] «Синдром выжившего» – психическое состояние, которое часто наблюдается у людей, выживших после массовых катастроф. Характеризуется обостренным чувством вины за свое выживание и попытками понять, почему все остальные погибли. – *Прим. пер.*

14
Релаксация и восстановление Как расслабиться и восстановиться в нашем безумном, требовательном мире

Если вам уже совершенно некогда отдохнуть – значит, самое время отдохнуть.
СИДНИ ДЖ. ХАРРИС

Несмотря на то что отдых предельно важен для устойчивости, многим людям сложно качественно отдыхать и расслабляться, учитывая напряженность наших графиков. Зачастую, когда у нас наконец выходной или отпуск, мы либо сваливаемся с простудой, либо едва успеваем хоть немного отдохнуть. Мы привыкли находиться на связи 24 часа 7 дней в неделю, и нам очень сложно расстаться с гаджетами даже на время. Чтобы переломить эту тенденцию, нужно «вплетать» в ткань своей повседневности побольше восстанавливающих и расслабляющих занятий.

Релаксация блокирует пагубное действие таких гормонов стресса, как адреналин и кортизол, стимулируя работу парасимпатической нервной системы и выработку ацетилхолина. Как мы уже выяснили, ознакомившись с главой о дыхании, для того чтобы запастись ацетилхолином в достаточных количествах, необходима активная работа парасимпатической нервной системы и блуждающего нерва. Сочетание этих факторов требуется для быстрого возвращения в состояние баланса (гомеостаза), а также для эффективного обучения, хорошей памяти и сохранения хладнокровия в условиях сильного стресса. Всего этого можно добиться, если регулярно создавать себе «микровозможности для релаксации»: иногда достаточно выдохнуть, сладко поспать субботним днем или принять горячую ванну.

Расслабляться нужно не только на выходных или в отпуске. Релаксация должна происходить ежедневно – для этого необходимо разумно распределять время и силы и установить особый расслабляющий домашний режим. Огромную роль здесь играет правильное дыхание, особенно в период восстановления между максимально стрессовыми ситуациями (например, между рабочими встречами). Даже минутная пауза принесет вам большую пользу, в противном случае надпочечники продолжат активно вырабатывать адреналин, а содержание ацетилхолина в организме останется слишком низким и не сможет его сбалансировать.

Путь с работы домой – не менее важное и подходящее время. Зачастую мы преодолеваем его в крайне негативном расположении духа, особенно если приходится ездить в забитых поездах метро, где негде присесть, или подолгу стоять в пробках. Измените восприятие этого отрезка дня, наслаждайтесь им, не испытывая мучений и раздражения, – и вы сделаете огромный шаг вперед. Если в пути мы читаем, слушаем или смотрим что-то простое и приятное (мыльную оперу, чье-то выступление на TED, документальный фильм), мы перезапускаем выработку дофамина.

Чуть ли не главная ошибка людей с пониженной устойчивостью в том, что они не включают в свой план отдых и восстановление. Стоит заглянуть в их календарь – и вы не увидите в нем и дня для отдыха. Однако, если посмотреть на календарь обладателей развитой устойчивости, вы увидите, что в их рутину обязательно включены время отдыха и восстанавливающая активность – это может быть еженедельный массаж, встреча со старым приятелем, несколько званых ужинов, общественные мероприятия. Не надо быть мучеником, который вечно слезно жалуется на то, что у него не бывает выходных и не осталось сил, и который ведет свою команду к провалу. Будьте человеком, умеющим распознавать перегрузку, способным ее избежать и

справляющимся с возложенными на него обязанностями. Будьте тем, кто понимает, как отдыхать.

В 20 лет, еще до того, как я начала структурированно пользоваться техниками физического интеллекта, я бросала на работу все свои силы и очень хотела сделать каждое дело безупречно – и в итоге оставалась совсем без сил, с пониженной устойчивостью. Теперь, когда я разработала для себя методику развития физического интеллекта и начала применять его принципы, я могу похвастаться просто гигантскими запасами энергии и работать так, чтобы не ослабевать, – а все благодаря коротким периодам отдыха.

Работу и жизнь я воспринимаю как части единой системы. Над чем бы я ни трудилась, я горжусь тем, что делаю, и прикладываю все усилия – так что мое отношение только поддерживает мою устойчивость. У меня бывают выходные, и я им радуюсь, потому что применяю техники устойчивости и релаксации и отдыхаю от работы по максимуму. Более того, считаю, что смена обстановки или вида деятельности порой не хуже любого отдыха. Когда мы инвестируем свое время в регулярный отдых, повседневные дела вроде выгула собаки сохраняют свою восстанавливающую силу.

СОВЕТ. Если ваш график кажется вам чересчур напряженным, поищите в нем маленькие «окошки» для кратковременной передышки и впишите в них пункт «СТОП» – Сон, Тайм-аут, Ободрение и Питание – и начните соблюдать его, не забывая о расшифровке аббревиатуры. Пусть эта запись напоминает вам о том, что не стоит больше ничего планировать на эти дни.

В разгар напряженной недели, если вы работаете в непростых и чересчур динамичных условиях, вечера могут казаться слишком короткими, особенно если ваши коллеги живут в других часовых поясах и электронные письма приходят к вам на почту круглосуточно. Попытка быстро расслабиться за бокалом вина или стаканом пива весьма соблазнительна, поскольку эффект не заставит себя долго ждать. Однако восстанавливающее дыхание и последовательная релаксация (мы познакомимся с этими техниками чуть позже) эффективны в не меньшей мере. Культивация способности расслабляться и восстанавливаться при помощи физического интеллекта действительно стоит того.

Родителям особенно важно полноценно отдыхать. Едва ли за выходные, проведенные с детьми, супругами, пожилыми родственниками, требующими заботы, потраченные на помощь другим членам семьи или общение с друзьями, вы найдете время хорошенько отдохнуть. Даже самым общительным из нас нужно порой оставаться наедине с собой. Пересмотрите свою систему поддержки и назначьте себе «заместителя», который будет выполнять ваши обязанности, пока вы восстанавливаете силы. Аналогичным образом и сами подмените кого-нибудь другого. Мы рекомендуем выделять на себя в выходные по паре часов – это время можно посвятить прогулке, массажу, дневному сну, медитации, спокойному чтению в своей комнате, на двери которой можно повесить табличку «Нет на месте» или «Не беспокоить». Такой отдых потребует организованности, но совершенно необходим для устойчивости.

Райан, проходивший у нас обучение, одно время очень мало отдыхал и расслаблялся. В будни просто не находилось времени на отдых, а по выходным он помогал родственникам. После долгих дискуссий он выбрал для себя ежемесячный ритуал – турецкую стрижку с массажем головы и плеч и горячими полотенцами. Вот как он рассказывал об этом: «Я включил такой отдых в свою рутину и обнаружил, что этот спокойный и тихий опыт очень расслабляет».

Постепенное формирование устойчивости – качества, на которое можно положиться в критической ситуации, – чрезвычайно важно, если мы хотим всегда быть на высоте. Один из способов наполниться энергией и позитивом состоит в том, чтобы обрести ясность сознания.

Как обрести ясность сознания

В 1975 г. доктор медицины Герберт Бенсон опубликовал книгу «Чудо релаксации». Бенсон одним из первых на Западе подчеркнул медицинскую пользу медитации. За последние годы популярность медитации возросла, в том числе и среди корпораций. Люди стали гораздо лучше воспринимать идеи Бенсона. Тренировка осознанности вот уже несколько лет помогает морским пехотинцам США принимать правильные решения в предельно стрессовых условиях, а солдаты пользуются трансцендентальной медитацией, чтобы восстановиться после посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Банк Англии предлагает сессии осознанности, а Google создал на основе медитации осознанности проект «Ищи в себе» (Search Inside Yourself).

Медитация представляет собой простую технику восстановления и превосходный способ оправиться от стресса. Мы в Companies in Motion включили медитацию в план развития устойчивости.

Подпитка иммунной системы

Влияние всех видов медитации на нашу иммунную систему переоценить невозможно. Исследование, проведенное в 2015 г. в Университетах Токио и Окаямы, показало, что медитация оказывает положительное воздействие на количество SIgA (секреторного иммуноглобулина А), содержащегося в слизистой на внутренней поверхности носа, во рту, в трахее, легких и кишечнике. SIgA утолщает слой слизи, из-за чего вирусам простуды, гриппа и пищеварительной системы становится гораздо сложнее проникнуть в клетки и кровоток. В группе медитирующих испытуемых было зафиксировано заметное утолщение слизи и повышение уровней SIgA по сравнению с немедитирующей группой, что указывало на более активную работу иммунной системы. Узнать больше о научной стороне и потенциале разных видов медитации можно из книг Герберта Бенсона «Чудо релаксации» и Стефани Шанти «Заложники собственного сознания». И попробуйте MUSE – повязку на голову с датчиками и приложение, которые помогут вам медитировать и узнавать реакцию своего организма на медитацию.

Чтобы принятые нами решения были взвешенными, нам помимо медитации требуется время на размышления, Пэт решила поговорить об этом с Джарродом Барнсом, профессиональным игроком в американский футбол, и ее очень впечатлил стратегический подход Барнса к релаксации и восстановлению. В его плане на день в самом деле существует такой пункт, как «размышления» – один из лучших, по мнению спортсмена, способов понять себя. Вот как Джаррод говорит об этом: «Обязательно нужно думать о том, что делаешь, что сделал вчера или на прошлой неделе, как употребил свое время, какие чувства пробудили в тебе те или иные события, – и даже о том, какие впечатления у тебя вызвала та или иная еда. Но еще и о том, как все это влияет на тебя на ментальном, эмоциональном и духовном уровнях. Наше общество движется стремительно и чересчур много внимания уделяет быстрой награде, вечно пытаясь делать все больше, становиться все выше и лучше, и поэтому сейчас практически никто не выделяет время на рефлексию, хотя когда-то это и было нормой».

Потренируемся. Релаксация и восстановление

Упражнение: последовательная релаксация

Зачастую, даже когда нам кажется, что мы полностью расслаблены, в организме все же присутствует остаточное мышечное напряжение, а дышим мы поверхностно и неглубоко.

«Прогрессивная», или, как ее еще называют, «последовательная», релаксация была разработана в 1930-х гг. американским врачом Эдмундом Якобсоном. Он первым доказал эффективность своей техники в борьбе с бессонницей и высоким давлением. Напряжение и расслабление различных мышечных групп помогают расслабить все тело, и это упражнение вполне можно выполнять в метро или перед отходом ко сну.

Последовательно проработайте разные мышечные группы тела, на вдохе напрягайте мышцы, а на выдохе – расслабляйте. Большинство предпочитает вдыхать и напрягать мышцы, мысленно считая до пяти, затем несколько секунд оставаться в принятом положении и расслабляться, опять считая до пяти.

Потренируйте все тело в таком порядке:

- пальцы ног, стопы, пятки, лодыжки;
- икры, колени и бедра;
- ягодицы, поясница и нижние абдоминальные мышцы;
- верхняя часть спины, грудь и плечи;
- предплечья, ладони, пальцы;
- голова, шея, лицо, челюсти;
- все тело.

В конце замрите в сидячем или лежачем положении и представьте, что ваши мышцы полны мелкого песка, который высыпается сквозь тоненькие поры вашей кожи, унося с собой напряжение.

Реакция релаксации

Занятия медитацией меняют тип волн, преобладающих в мозге. Бета-волны довольно хаотичны и потому менее желательны. А вот альфа-, тета- и дельта-волны нам очень нужны – они приносят спокойствие, глубокое расслабление, способствуют ясности мысли. Судя по данным, полученным доктором Гербертом Бенсоном и многими другими исследователями, изучающими физиологические изменения в результате медитации, это наглядно видно при сканировании мозга как новичков в сфере медитации, так и опытных практиков.

Упражнение: реакция релаксации (согласно Герберту Бенсону)

- Расслабьте все тело, и в особенности глазные и жевательные мышцы.
- Выберите одно слово, например «один» или «поток».
- Вдохните, а затем на выдохе повторите это слово про себя несколько раз.

Этой техникой можно пользоваться в моменты сильного стресса, а можно регулярно выделять на нее по десять минут. Задача упражнения в том, чтобы научиться *жить* в реакции релаксации. Она должна стать частью вас.

Упражнение: альтернативная техника дыхательной медитации

Вдыхайте и выдыхайте на счет десять (считать нужно про себя).

- Вдохните на счет «один».
- Выдохните на счет «два».
- Вдохните на счет «три» и т. д. до десяти.
- Затем начните сначала (и так в течение десяти минут).

Восстанавливающее дыхание

Как бы вы ни старались уберечься от сильного давления и стресса, это не всегда будет получаться. Если вы вдруг чувствуете тревогу из-за того, что все идет не так, как должно бы,

если ваш пульс ускоряется, если вы испытываете перегрузку и ощущаете нехватку сил, необходимо *немедленное* и *регулярное* использование техники восстанавливающего дыхания. В противном случае вы не сможете принимать разумные и правильные решения.

Этой техникой пользуются многие врачи, в том числе и психиатры с Харли-стрит: таким образом они помогают вернуться на работу бизнесменам, посредникам и генеральным директорам, которые столкнулись с сильным стрессом и выгоранием. Восстановление после выгорания позволяет многим чувствовать себя гораздо сильнее и способнее, чем раньше. Зачастую КПД работы таких людей повышается на 10 %. Долгие выдохи способствуют полному выведению ядовитого углекислого газа из легких, освобождая их для кислорода. Мысленный счет помогает вернуть себе ощущение контроля.

Упражнение: восстанавливающее дыхание

■ Прижмите два пальца к вене на запястье или на шее, нащупав пульс. В течение минуты считайте пульс. Запишите получившееся значение.

■ Найдите место, где можно прилечь. Положите руки на бедра ладонями вниз.

■ Выдохните весь воздух, какой только есть в легких.

■ Сделайте глубокий вдох.

■ Сделайте короткую паузу.

■ Выдохните, мысленно считая до десяти (по очереди нажимая пальцами рук на бедра на каждый новый счет).

■ Выдохните весь оставшийся воздух.

■ Повторите десять раз.

■ Повторно проверьте пульс. Он должен понизиться – благодаря дыхательным упражнениям можно влиять на свою физиологию и переводить организм в спокойное и сосредоточенное состояние.

Здесь стоит повторить, что настоящее выгорание – это серьезное, опасное для жизни состояние. Помимо полноценного выполнения программы развития физического интеллекта под контролем специалистов рекомендуем вам обратиться за медицинской поддержкой. Симптомы выгорания – частые панические атаки, неослабевающая тревога, чувство изолированности, беспокойство, подавленность, ощущение, что вы едва справляетесь со своей жизненной ситуацией, регулярное учащение пульса, частые слезы, повышенная утомляемость, потливость.

СТОП

С – Сон

Т – Тайм-аут

О – Ободрение

П – Питание

Сон: многие знают о том, что человеку необходимо семь – девять часов сна, однако очень многие недосыпают.

■ Ежедневное раннее пробуждение по будильнику – большая нагрузка на надпочечники, поэтому разрешите себе вставать без будильника хотя бы пару раз в неделю. Этот маневр рискует прибавить полчаса-час к вашему циклу сна, но все равно пойдет вам на пользу. Дело в том, что, когда мы просыпаемся сами, без будильника, кортизол (который и будит нас по утрам) и мелатонин (гормон сна, «брат» серотонина, гормона равновесия, счастья и благополучия) уравновешиваются, и тогда процесс очищения и заживления, происходящий у нас в мозге, пока мы спим, должным образом завершается, а не прерывается. Если в течение длительного времени ваш сон не прерывается и вы позволяете себе просыпаться без будильника, мозг и тело очищаются, воспаления проходят и организм оздоравливается.

■ Запланируйте выходной, в котором не будет никаких мероприятий, требующих встать по будильнику.

Тайм-аут: порой нам всем требуется отдых от повседневной суматохи. Выходные и отпуск жизненно необходимы, ведь, пока мы отдыхаем, надпочечники успевают полностью восстановиться. Найдите в своем расписании время для занятий из списка ниже. Выберите те, что вам больше всего нравятся, и впишите их в свой календарь, а уже потом дочитывайте эту главу:

■ сон;
■ прогулки на природе;
■ восстанавливающее дыхание;
■ плавание;
■ йога;
■ растяжки;
■ посещение занятий по медитации;
■ солнечные ванны;
■ общение с семьей и друзьями.

Ободрение: порой нам всем нужно ободрить и наградить себя чем-нибудь приятным. Эти самые «награды» бывают двух видов – приятные, но при этом формирующие у нас умеренную зависимость (как, скажем, сахар и алкоголь), и те, которые и впрямь помогают восстановиться. Постарайтесь свести к минимуму количество «вызывающих зависимость» наград и приучите себя к наградам второго типа. Правильные «награды» поднимают уровень дофамина (гормона наслаждения и поощрения) и серотонина (гормона счастья). Когда рука в следующий раз потянется к запретным наградам, выполните одно из следующих действий:

■ погрузитесь в чтение хорошего романа;
■ угоститесь полезным блюдом или напитком;
■ сходите на массаж;
■ заведите с кем-нибудь душевный разговор, который вас поддержит;
■ насладитесь теплым душем или ванной;
■ сходите в театр;
■ посетите художественную галерею;
■ сходите куда-нибудь потанцевать;
■ займитесь спортом.

Питание: салаты и солнечные ванны идут рука об руку. На отдыхе дома или на выезде – или даже просто в любой день недели – постарайтесь соблюсти следующие рекомендации:

■ Найдите время, чтобы приготовить свежую пищу – мясо, рыбу, овощи и т. д., экспериментируя с новыми и полезными рецептами. Это принесет сенсорное удовольствие и поспособствует выработке дофамина, гормона хорошего настроения, а также поможет печени восстановиться после всех тех многочисленных случаев, когда вы наспех перекусывали сэндвичем, какой-нибудь вредной сладостью или позволяли себе лишний бокал вина.

■ Пейте побольше воды.

■ Ешьте свеклу – она очищает печень.

■ Вместе с лечащим врачом подберите себе тонизирующий безалкогольный напиток, который стимулирует работу парасимпатической нервной системы. Отлично подойдет, скажем, комбинация магния и ромашки.

Порой переключиться в режим «СТОП» и наслаждаться им довольно сложно. Нога упрямо остается на педали газа, а для того чтобы переставить ее на тормоза, избежав аварии, нужны время и мастерство. Однако теперь, когда у вас на вооружении есть немало полезных

техник, вы сможете использовать этот режим и при внезапной необходимости, и в рамках выработанной стратегии.

Теперь, когда мы пересмотрели привычки, связанные с релаксацией и восстановлением, проанализируем наше отношение к устойчивости. Как развить в себе реалистическое и в то же время оптимистическое восприятие этого качества и понять, как справиться с отрицательным влиянием, которое активно оказывают на нас происходящие события? Давайте разберемся.

15
Химия оптимизма
Как выработать здравое отношение к жизни

[После долгих, но, увы, тщетных поисков меткой цитаты об оптимизме я спросила у своего сына Ангуса, как бы он сам объяснил значение этого слова. Он ответил:]

Оптимизм – это вовсе не отговорка, помогающая спрятаться от проблем, а инструмент, позволяющий решить их и воскликнуть: «Это мне по плечу!»

АНГУС ДЕЙЛ

Давайте подробнее рассмотрим некоторые непростые, но весьма полезные техники, с помощью которых можно вернуть себе оптимизм в сложных условиях. Сохранять оптимизм, когда дела идут в гору, очень легко, но зачастую при первой же осечке он без следа пропадает. Порой неудачи создают у нас ощущение, что все вокруг вышло из-под контроля, поэтому нам жизненно необходимы техники, которые помогут «вернуться за штурвал».

В минуты сомнений и упадка духа наше сознание, переключившись в режим защиты, зачастую нашептывает нам: «К чему тратить столько сил?… Неплохая попытка, но у тебя все равно ничего не получится… Оставайся в своей норе… Кто ты, вообще говоря, такой, чтобы ждать от себя великих свершений?.. Не рискуй… Это того не стоит… Вот уж в чем я наверняка фатально облажаюсь…» Затем возникает классический «синдром самозванца» и вы начинаете думать: «А вдруг все поймут, что я на самом деле обманщик?» Подобные мысли возникают, когда ослабевает ощущение личного статуса. Но совершенно иная картина складывается, когда мы получаем положительные отзывы на свою работу. Тогда мы наполняемся гордостью и уверенностью в себе, чувствуем, что вправе находиться там, где находимся.

Серотонин, окситоцин и дофамин – важнейшие ингредиенты оптимизма. Когда случается неудача, наша самооценка падает, «пузырь» лопается и возникает страх, что вместе с ними исчезнет и социальный статус. С такими мыслями в голове крайне сложно действовать взвешенно и двигаться вперед. Люди начинают бояться, что их не повысят по службе, не примут на желанный курс в университете, что они разочаруют родителей. Актер опасается, что ему перестанут звонить с предложениями, спортсмены боятся, что потеряют форму и проиграют более молодым соперникам. В разделе, посвященном силе, мы уже обсудили, насколько точный анализ и умение учиться на своих ошибках важны с точки зрения химии уверенности и конкурентоспособности. «Химия оптимизма» требует от нас тонко распознавать свои эмоции, не бояться негативных чувств, научиться лучше чувствовать свое тело и поменять свое мышление и сознание.

Ученический подход

Известный психолог, доктор Кэрол Дуэк, провела сравнительное исследование людей с гибким (то есть с установкой на рост) и людей с фиксированным (с установкой на данность) сознанием, чтобы выяснить, как тип их сознания влияет на восприятие оптимизма. Обладатели гибкого сознания воспринимают любую осечку или промашку как возможность для развития, а не фатальный крах, ведущий к потере уверенности в себе. Таким людям крайне важна обратная связь – ведь она скорее помогает определиться, над какими сферами еще необходимо поработать, нежели дает представление о наших личных качествах, хороших и плохих.

> **СОВЕТ.** Вспомните одну из своих ошибок или неудач. При помощи воображаемой камеры увеличьте изображение и посмотрите на самого себя «крупным планом». Припомните, какие чувства преобладали в вас в тот момент. А теперь отдалите изображение так, чтобы объектив охватил всю сцену, включая прошлые и настоящие события, значимые для данного эпизода. Внимательно рассмотрите все значимые элементы. Помните, что вы не одиноки и что в мире непременно есть люди, которые прямо сейчас оказались в точно такой же ситуации. Дайте волю своей любознательности и поучитесь на этом опыте.

Взрастить в себе ученический подход можно при помощи техники, которую мы назвали «Позитивным отскоком». Она подразумевает наличие способности видеть в любом событии возможность для обучения и развитие в себе здорового, реалистичного оптимизма. Оптимистичное сознание, по мысли философа Лейбница, одно из главных качеств «лучшего из возможных миров».

В этой главе мы научимся пополнять запасы серотонина, окситоцина и дофамина при помощи тела, а также эффективно осмыслять негативные события и применять ученический подход ко всему, что делаем.

Наша интерпретация событий непосредственно влияет на отношение к жизни. Человек может научиться реалистичному оптимизму, проактивному состоянию, которое способствует ментальному и эмоциональному здоровью. Согласно результатам исследований, оптимисты чаще всего получают более высокую зарплату, чем пессимисты, и значительно дольше справляются со сложными задачами; более того, у них крепче иммунитет. Но и здесь есть подводные камни: закоренелые оптимисты склонны к зависимости от курения, нередко пренебрегают тщательной подготовкой к важным событиям и не копят деньги на будущее.

Наша личная история накладывает ощутимый отпечаток на то, как именно мы интерпретируем события. Миндалевидное тело, эмоциональный мозговой центр, реагирует на происходящее быстрее всего, но с наименьшей точностью. Расположенное по соседству с гиппокампом, местом хранения памяти, миндалевидное тело сравнивает все нынешние события с прошлыми, в первую очередь выискивая угрозу для выживания. Поэтому важно научиться обнаруживать, распознавать и отражать иррациональные реакции на мнимые угрозы и выбирать такие реакции, которые порождают реалистичный оптимизм.

Так называемый прайминг – то, что мы слышим от окружающих накануне некоего события, – тоже чрезвычайно важен. Исследование 2011 г., проведенное нейробиологом Сарой Бенгтссон, показало, что, если перед выполнением задания студентов назвать глупыми, они куда реже обдумывают свои ошибки и учатся на них. Однако, если их назвать умными, они внимательно осмысляют свои промахи и их успеваемость только растет. Для того чтобы развить в себе устойчивость и оптимизм, необходимо контролировать прайминг.

Наши собственные внутренние голоса, наследие нашего прошлого, тоже настраивают нас определенным образом, рассказывая истории, порождающие внутренний конфликт. Нужно уметь распознавать эти голоса, понимать, откуда они берутся, к каким из них стоит прислушиваться и как интегрировать их в свою жизнь, чтобы жить в мире с самими собой.

Алессандра прокомментировала это явление так:

«Мы ощущаем мир с самими собой, если принимаем все свои особенности, разве не так? Ведь нельзя же избавиться от собственной тени, или от неуверенности, или от своего эго. Всем нам присущи подобные особенности, именно они и отличают людей от других живых существ. Нельзя вдруг в одночасье сделаться святым. Мы обретем мир только тогда, когда примем в себе все – даже темную сторону. Если внутри у нас не будет гармонии, мы погрузимся во мрак – время от времени это происходит с каждым.

Для меня это, пожалуй, главное открытие за последнюю пару лет. Я научилась правильно воспринимать внутренние голоса, которые нашептывают мне то одно, то другое, и поняла, что некоторые из них просто выводят меня из строя. У каждого такое происходит в разной мере, но я для себя решила, что не хочу, чтобы эта моя сторона одержала верх, так что каждый раз, когда вновь слышу голоса, говорю себе: "Пардон, но НЕТ". Я подавляю их при помощи силы воли. Если у вас сильная воля, это не значит, что у вас никогда не возникает желания сдаться – оно бывает у всех. Порой я ненадолго даю этим мыслям свободу, чтобы успокоить их, но через пару дней говорю: "Ну все, довольно". Каждый человек должен обрести свое самое позитивное "я"».

Давайте теперь, вдохновившись этими словами, потренируемся смотреть на мир оптимистично.

Потренируемся. Химия оптимизма

Мы обучимся пяти техникам укрепления оптимизма – «Прыжку», «Позитивному отскоку», «Не буду / Буду», «Генератору любознательности» и «Падающему листу», – чтобы при помощи визуализации устранять воспаление, возникающее в результате того, что наш организм начинает активно реагировать на угрозу.

Упражнение: прыжок

Прыжки влияют на наше настроение. Если мы прыгаем от радости, то только *усиливаем* радость. Абсолютно все компоненты прыжка отрицают поражение – ведь он требует оттолкнуться от земли, подскочить в воздух, тянуться выше, приземлиться и выпрямиться. Это упражнение можно выполнять на ковре или деревянном полу, а можно – на траве (главное – избегать слишком жесткого цементного покрытия), некоторые даже с удовольствием упражняются на батуте. Чем старше мы становимся, тем неуместнее и сложнее нам кажутся прыжки. Очень важно развеять это заблуждение. Ежедневно выполняйте данное упражнение, постепенно увеличивая его продолжительность. (Если у вас были травмы или имеются какие-либо заболевания, которые могут препятствовать прыжкам, сначала посоветуйтесь с лечащим врачом. Не выполняйте упражнение, если не уверены в его безопасности.)

■ Найдите «податливый» или покрытый ковром пол.

■ «Заземлитесь».

■ Согните ноги в коленях. Они должны оказаться над пальцами ног.

■ Оттолкнитесь от пола и… подпрыгните!

■ Приземлитесь в то же положение, с какого и начинали прыжок: ноги должны быть согнуты.

■ С первого по третий день прыгайте по 30 секунд, затем день отдохните и продолжите упражнение, пока не дойдете до пяти минут.

■ Обратите внимание на то, как прыжки помогают почувствовать прилив оптимизма.

Упражнение: позитивный отскок

Я часто пользовалась этой техникой в 1993 г., когда наша танцевальная труппа достигла пика признания. Без нее мы вряд ли добились бы того, что произошло дальше. Я работала над новой постановкой под названием «Милость Немилость» (Grace Not Grace) для нового танцевального сезона, который планировался в лондонском театре «Плейс». К этой цели я продвигалась пять лет, так что ставки были действительно высоки. Само собой, я была воодушевлена, но и напугана. Мысли часто мешали творческому процессу, особенно когда я шла на репетицию или возвращалась с нее. Поэтому каждое утро и вечер я выполняла упражнение «Позитивный отскок», чтобы повысить самооценку и вернуть себе веру в проект. По итогам выступлений в

Лондоне нас выбрали представлять Великобританию на ряде престижных европейских фестивалей. Поскольку у меня получилось не утратить оптимизма в ходе работы, я смогла сполна насладиться успехом – мы и впрямь его заслужили, и я смотрела в будущее с наслаждением и радостью, но без страха. Я по-прежнему ежедневно пользуюсь этой техникой.

■ *Ситуация*. Представьте себе недавнюю ситуацию, которая заставила вас с пессимизмом смотреть в будущее. Припомните конкретный момент, когда у вас заметно «изменилась химия», и вновь переживите его – мысленно и физически. Опишите свои ощущения и определите эмоции. Приложите ладонь к той области, где лучше всего чувствуется всплеск эмоций.

■ *Внутренний монолог*. Запишите негативные утверждения, предположения и обвинения, пришедшие к вам в голову, например: «Я ни за что не справлюсь с таким огромным количеством работы», «Мне не хватит ресурсов», «Я недостаточно хорош/хороша для этого», «Я некомпетентен/некомпетентна», «Меня непременно разоблачат», «Нужно стать жестче», «Начальство считает, что я не справляюсь», «Я плохой родитель», «Такой-то – круглый балбес, в конце концов ничего не получится» и т. п. Обратите внимание, какими суровыми и немилосердными могут быть подобные предположения, суждения, критические замечания и принципиальные выводы. (Да, эта часть упражнения не самая приятная, и вами могут завладеть очень сильные эмоции, однако без нее никуда.)

■ *Преодоление негатива*. А теперь переместите фокус внимания с «задворков» сознания, которыми управляет миндалевидное тело, на префронтальную кору – «фронт» сознания. Рассмотрите каждое из вышеприведенных утверждений в объективном свете. Дышите глубоко, отслеживайте и анализируйте свои эмоции по мере их возникновения.

■ При помощи здравой логики *подтвердите, опровергните* или *поставьте под сомнение* каждое из утверждений. Например, если вы сказали себе: «Я ни за что не справлюсь с таким огромным количеством работы», – разберитесь, к месту ли использован оборот «ни за что». Фраза построена так, словно вам уже известно, что произойдет в будущем. Куда полезнее было бы построить высказывание, к примеру, так: «Мне предстоит очень много работы, и крайне важно учесть все ее нюансы и справиться с возложенными на меня обязанностями – надо выделить время на рассмотрение всех возможных вариантов». Это упражнение направлено отнюдь не на то, чтобы приукрашивать свои проблемы, – скорее на то, чтобы смело их анализировать, рассматривать их сквозь призму объективной реальности и позитивного самовосприятия.

■ Высказывания вроде «Бюджет сократили» или «Мне трудно справиться с *x*» можно оставить без изменения. Они довольно точно отражают реальность.

■ Спорными являются высказывания вроде «Я никчемный». Во-первых, это звучит чересчур максималистски. Неужели у вас и впрямь нет никаких умений и талантов? Во-вторых, это слишком неконкретная формулировка. В чем именно вы «никчемны»? Обратите внимание, насколько неточны на самом деле подобные обобщения и как они портят самооценку.

■ Сомнительными должны показаться и утверждения вроде «Начальство сожалеет о том, что взяло меня на работу». По сути это предположение, однако важно признать, что оно выглядит как уверенное, бесспорное утверждение. Заключения вроде «Дэн очень расстроен из-за меня» тоже вызывают вопросы. Предположим, Дэн действительно расстроен, но вполне возможно, что вовсе не вы в этом виноваты. «Это добром не закончится» и «Я непременно все испорчу» – тоже спорные и вызывающие вопросы утверждения. Если даже забыть об их пессимистичности, примечательно, что они относятся к будущему времени. Но откуда вам знать, как все сложится на самом деле?

■ *Признание реальности*. Теперь, когда у вас есть набор утверждений, которые вы опровергли, подтвердили или подвергли сомнению, в точности опишите реальную ситуацию и свое истинное положение. Зачастую мы поспешно делаем иррациональные выводы, которые вторгаются в наше сознание, словно вирус в компьютер, мешая ему работать в полную силу. Несмотря на сопротивление, стойте на своем. Оценивайте ситуацию справедливо и всесторонне. Напри-

мер: «Дэн накричал на меня. Я не до конца понимаю, что происходит, поэтому непременно попрошу у него объяснений. Как бы там ни было, знаю, что я компетентный специалист и стараюсь, как могу, находясь в непростых условиях».

■ *Выбор действий*. С реалистичной точки зрения оцените, какой выбор лучше сделать, какие шаги предпринять и как проявить творческий подход в вашей ситуации. Например: 1) найти удобный момент и поговорить с Дэном; 2) выделить час на то, чтобы хладнокровно обдумать приоритетные варианты; 3) позвонить наставнику и посоветоваться с ним, как справиться со всеми требованиями и уложиться в выделенное время. По мере выполнения этого пункта вы почувствуете, что вам постепенно становится легче – с повышением уровней серотонина и окситоцина вы ощутите прилив оптимизма.

■ *Время выводов*. И наконец спросите себя: «Чему меня научил этот опыт и как именно можно применить новые знания? Что именно в моей личной истории определило мою интерпретацию данного события? Чего конкретно мне стоит остерегаться в будущем, чтобы предотвратить подобную реакцию?»

Рассмотренные нами выше особенности с течением времени меняются и порождают совершенно новый набор эмоций и долговременных позиций. Собственные интерпретации происходящего можно «взламывать» и менять, тем самым влияя на принятие решений. Со временем вы сможете «отскакивать» быстрее – на подтверждение, опровержение или оспаривание собственных мыслей у вас будет уходить всего 30 секунд. Порой, когда возникают новые неожиданные ситуации и эмоции бурлят, очень важно выделить на это упражнение 10–20 минут, чтобы лучше понять собственные реакции.

Упражнение: «Не буду / Буду»

Когда жизнь подбрасывает нам то, чего мы не выбирали, – болезнь, смерть близкого человека, сокращение на работе, проблемы во взаимодействии с ребенком, – вполне естественно оказать сопротивление. Такие события вызывают мгновенный всплеск кортизола, и пожар эмоций охватывает все наше существо. В зависимости от того, к чему мы более склонны – к пере- или недовозбуждению, – мы начинаем испытывать злость и раздражение или безнадежность и покорность. Что нам делать? Нужно как-то пережить сложившуюся ситуацию, принять ее, стать сильнее, извлечь из нее опыт. Нужно постараться обрести мир, найти в происходящем возможность и мотивацию для позитивной активности, хоть это и непросто.

ПЭТ ПРИМИРЯЕТСЯ СО СМЕРТЬЮ МАТЕРИ

Многие из нас не понаслышке знают, что значит лишиться близкого человека и как трудно принять эту потерю. У 82-летней мамы Пэт обнаружили позднюю стадию рака желчного пузыря, и врачи утверждали, что вылечить больную нельзя и жить ей осталось всего несколько месяцев. Речь могла идти только о предоставлении паллиативной помощи.

Первое время Пэт, прирожденный борец с трудностями, не принимала случившегося. Будучи не в силах смириться с маминой болезнью, она начала писать знакомым по всей стране и была готова свернуть горы, лишь бы найти решение. В частной беседе она обрушилась на сферу медицинских исследований, на своего покойного отца и саму смерть, отдаваясь отрицанию («Не буду!»).

Физическая сторона этого протеста – размахивания кулаками, крики, обращенные к небесам, вербальное выражение чувств в частной беседе – помогла Пэт осмыслить и принять широкий ряд эмоций. В конечном счете она сумела победить в себе желание контролировать мамино лечение, подавила сопротивление и смирилась с неизбежным. Когда Пэт это наконец удалось, внутри у нее воцарился мир и она смогла сосредоточиться на том, что и впрямь

могла контролировать, – на создании спокойной, комфортной обстановки дома, где мама провела последние дни своей жизни. Конечно, это был очень непростой, мучительный период, но Пэт радовалась самой возможности заботиться о маме в период ее болезни. Сказав себе: «Буду!», она обрела мир в душе.

«Не буду / Буду» – очень действенное упражнение, которое нивелирует химию крайне негативных эмоций, заменяя ее химией оптимизма.

■ Найдите уединенное место, где сможете говорить вслух.

■ Положите ладонь на ту область тела, на которую сильнее всего влияет всплеск эмоций.

■ Вдохните и ощутите всю силу своего сопротивления.

■ Задействовав эту силу, произнесите мысленно или вслух: «Не буду, не хочу». Повторите эти – или синонимичные – фразы несколько раз, выражая всю мощь своего несогласия, пока у вас не закончатся силы. Некоторые при этом толкают стену или боксируют воздух кулаками. Некоторые плачут.

■ Когда ощутите отток энергии, сделайте паузу. Дышите глубоко и спокойно.

■ Когда будете готовы, постарайтесь произнести: «Я приму это» или «Я справлюсь». Это не значит, что вы готовы прогнуться под желания других людей или сделать то, что принесет вам самому вред, – нет, вы просто соглашаетесь принять происходящее, положить все свои силы и упорство на то, чтобы справиться с ситуацией и предпринять разумные, позитивно мотивированные действия. Некоторым при выполнении этого упражнения нравится стоять неподвижно, разведя руки в стороны ладонями вверх, «раскрыв» грудную клетку и подняв глаза.

■ Если вы качественно выполнили все вышеописанные шаги, то к этому моменту вы уже буквально обезвредили негативный заряд своих эмоций. Пришло время решать, что делать дальше. Какой шаг предпочтете?

Решения, которые приходят в голову после того, как удается обезвредить «химию» шока и сопротивления, могут подчас удивлять. В нас обнаруживаются ресурсы, о которых мы раньше и не подозревали.

Упражнение: «Генератор любознательности»

Теперь, когда мы научились быть оптимистичнее по отношению к частным обстоятельствам, стоит попрактиковаться в новой технике, которая способствует любознательности – неотъемлемому качеству, свойственному приобретенному оптимизму и гибкому сознанию. Любознательность – это мощное стремление что-то узнать или уяснить, а желание найти ответы на свои вопросы – отличная альтернатива прямолинейным суждениям и предположениям. Расширение сознания позволяет видеть происходящее в различных ракурсах и стать гибче в конфликтных ситуациях. Любознательность жизненно необходима в разговорах, затрагивающих непростые темы или сильные чувства, поскольку позволяет понять точку зрения оппонента и отнестись к ней с уважением, а также является стартовой точкой поиска компромисса.

■ Выберите непонятную для вас ситуацию.

■ Запишите три утверждения, суждения или предположения касательно ее.

■ Обратите внимание на свои физиологические ощущения. Опишите их.

■ Обратите внимание на чувства, которые испытываете. Опишите и их.

■ «Отдалите» изображение – посмотрите на всю ситуацию под широким углом зрения.

■ Дышите глубоко, введите тело и сознание в состояние открытости и восприимчивости, например, сбросьте напряжение, встаньте/сядьте прямо и центрируйтесь.

■ Дайте волю своему внутреннему пятилетнему ребенку. Спрашивайте себя и других: почему, как, где, что, а расскажи поподробнее…

■ Начинайте вопросы с фразы: «Мне ужасно любопытно, расскажи-ка мне о…»

■ Запишите свои выводы.

■ Будьте терпеливы – ответы могут прийти на ум далеко не сразу.

■ Запишите мысли, посетившие вас в ходе выполнения упражнения, – это поможет сдвинуть ситуацию с мертвой точки.

Упражнение: «Падающий лист»

Следующее упражнение поможет вам справиться с сильными отрицательными эмоциями, «рассеивая» их с тем, чтобы они не мешали вам в течение дня. Как нам уже известно, стимуляция зрительной коры головного мозга способствует выбросу дофамина, поэтому благодаря визуализирующей технике «падающего листа» можно на время перейти из негативного эмоционального состояния в более оптимистичное и контролируемое.

■ Сделайте три восстанавливающих вдоха (а на каждом выдохе считайте до десяти на пальцах – см. технику восстанавливающего дыхания).

■ Найдите в своем теле физический центр негативных эмоций.

■ Спросите себя: «Что я чувствую и о чем это говорит?»

■ Представьте лист, который плавно падает вниз и опускается на эту область.

■ Вообразите, как он, опустившись на «горячую точку», разливает целебный бальзам, в котором растворяются ваши негативные эмоции.

■ Выделите время на то, чтобы впоследствии вернуться к истинной причине такого состояния при помощи техники позитивного отскока.

ЖАНЕТТ ИЗБАВЛЯЕТСЯ ОТ ОСОБЕННО СИЛЬНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ ПРИ ПОМОЩИ «ПАДАЮЩЕГО ЛИСТА»

Вышеописанной техникой я пользовалась не далее как вчера, когда в экстренном режиме консультировала по телефону Жанетт, медсестру, работающую в одном из медицинских учреждений. До нее дошли слухи о сокращениях, и она всерьез испугалась, что потеряет работу в рамках масштабной реструктуризации, происходящей в сфере здравоохранения Англии. Жанетт плакала и дрожала от мысли о неизбежном увольнении. Из-за сильных переживаний у нее внутри, по ее собственным словам, «будто образовалась огромная черная дыра».

Поскольку Жанетт нужно было срочно идти на операцию, у нас не было времени ни на упражнение «Позитивный отскок», ни на «Не буду / Буду», поэтому я быстро спросила, что ей нашептывает эта самая черная дыра. «Она хочет, чтобы все уладилось, хочет безопасности», – ответила Жанетт. Я попросила ее представить лист, который легко опускается на ту самую область у нее в животе, где, по ощущениям, и зияет дыра. Через пять секунд после того, как лист опустился, Жанетт сказала: «И впрямь помогает! Я чувствую!» Достаточно было представить такой естественный процесс, как падение листа, – и она моментально отвлеклась от ощущения угрозы и смогла «отскочить назад». Она повторила упражнение еще дважды и смогла вернуться к работе, ощущая прилив спокойствия и сил, и продержаться до нашей личной встречи, на которой мы занялись ее проблемой более тщательно.

Некоторые предпочитают контролировать свои ожидания при помощи цинизма или пессимизма – это предохраняет их от разочарований. Пристрастие к такого рода мышлению мешает активности и понижает уровень устойчивости. Пусть в жизни и не всегда происходит то, чего нам хочется, но именно от нашей реакции на происходящее и зависит наша устойчивость. Теперь, когда вы овладели рядом приемов, которые помогут стать оптимистичнее, самое

время смело шагнуть вперед, «отскакивая» от невзгод, преподносимых жизнью, с реалистичным оптимизмом, лежащим в основе вашей природы.

Следующий кусочек пазла устойчивости – умение отпускать. Некоторые воспоминания и события действительно стоит хранить в памяти, поскольку они созидательны и служат стимулом для того, чтобы мы смело шли вперед, но многие нужно и отпускать: они не дают нам двигаться дальше и напрасно расходуют нашу жизненную энергию, постоянно крутясь в мыслях, не покидая наших чувств и тела. Отпускать нелегко, но все мы способны овладеть этим искусством.

16
Искусство отпускать
Как оставить негативный опыт позади

Трудно понять, кто ты такой, когда вечно тащишь за собой огромный багаж прошлого опыта. Я научилась его отпускать и теперь путешествую по жизни куда быстрее.
АНДЖЕЛИНА ДЖОЛИ

Саймон, отец двух дочерей-подростков и исполнительный директор в крупной корпорации, очень любил свою семью и работу. Двумя годами ранее он овдовел и изо всех сил старался найти баланс между ролью кормильца семьи и отца. Как-то в среду он получил голосовое сообщение из школы, где учились его дочери. Старшая прогуляла занятия, но сказала учителю, что не стоит звонить папе на работу, потому что он постоянно на встречах и все равно не вернется домой до позднего вечера.

Саймона переполнило ощущение полного провала. Он вдруг почувствовал невыносимую усталость, когда взглянул на бесчисленные списки дел для подготовки к заседанию совета, запланированному на следующую неделю. Нужно было поехать домой и оставаться там, пока все не наладится и не прояснится. Саймон, сохраняя лишь видимость устойчивости и деловитости и пребывая на самом деле в состоянии хрупкого баланса, брал на себя слишком многое, не получал должной поддержки и слепо верил в лучшее. Ему отнюдь не хотелось подвергать окружающих риску. Мы предложили Саймону наши услуги и смогли ему помочь отпустить прошлое и шагнуть навстречу будущему.

Проблема и впрямь была серьезной, и Саймон подошел к ее решению со всей ответственностью. Это весьма непросто, однако на случай, если все в жизни начнет рушиться и выходить из-под контроля, полезно наладить процесс, который поможет сделать так, чтобы ваше будущее не омрачилось прошлым.

Порой люди слишком зацикливаются на проблемах, из-за чего у них уходят силы и повышается уровень кортизола. Даже когда все силы брошены на то, чтобы шагнуть вперед, мысли о прошлом зачастую мешают и удерживают нас на месте. В памяти нередко задерживаются обрывки мощного физического, ментального и эмоционального опыта, особенно когда мы находимся на этапе обучения и обстановка вокруг нас непрестанно меняется, но если мы возвращаемся к этим воспоминаниям снова и снова, если они мешают нам спать и думать, то они вредны и не нужны. Владеете ли вы искусством отпускать?

ДЖАРРОД БАРНС ОТПУСКАЕТ…

Джаррод по-прежнему живо помнит, как пропустил тачдаун во время матча по американскому футболу, который проводился в Университете штата Огайо и транслировался на всю страну – его смотрело около 20 млн зрителей. Спортсмен был так разочарован собой, что хотел вообще бросить футбол, но в самый разгар сезона не мог этого сделать. Джаррод, как истинный перфекционист, не смирился со своей ошибкой. Он чувствовал, что подвел и себя и, самое главное, команду. Вновь и вновь проигрывая у себя в голове роковой момент, он жалел, что не может повернуть время вспять. На то, чтобы вновь почувствовать гармонию в ментальной и эмоциональной сферах, у него ушло несколько месяцев.

«Эта неудача, – вспоминает он, – почти сломала меня, потому что я вкладывал в игру слишком много себя. Пришлось признать, что футбол – это

то, чем я занимаюсь, но не сам я». Джаррод очень много времени посвятил саморефлексии и самопомощи. Он беседовал с наставниками из нефутбольной сферы – и это тоже весьма решительный шаг. Спортсмены, как правило, стремятся сохранить бесстрашный и невозмутимый вид, поэтому то, что он показал кому-то собственную слабость, вдвойне важно. Сейчас Джаррод считает тот опыт даром судьбы, потому что благодаря ему он и сам начал помогать другим.

СОВЕТ. Мысли, которые постоянно крутятся у вас в голове, – это вовсе не саморефлексия, а руминация – навязчивые мысли, вытесняющие собой все другие. Обратитесь за поддержкой, поговорите с кем-нибудь.

Тело умеет запоминать не хуже сознания. Травмированный танцор детально помнит момент получения травмы. Врач, который, оставшись один в реанимации, не успел подключить пациента к аппарату искусственного дыхания и не смог спасти ему жизнь, навсегда запоминает свои ощущения в те минуты. Это своего рода химический оттиск конкретного временного момента на эмоциональном и ментальном состоянии, «выполненный» в виде физического ощущения, – явление, которое Антонио Дамасио назвал соматическим маркером. Вышеописанные ситуации были болезненными и полными разочарования и для танцора, и для врача, поэтому их «человеческое» нутро стремится спрятаться от них. Однако они оба должны возвратить себе уверенность, один – как *танцор*, другой – как *врач*. Они не могут забыть произошедшее или наивно допустить его повторения, а обязаны принять его, сделать выводы и благодаря им стать сильнее.

Техника отпускания помогает оптимистично шагать вперед. Для этого требуется отпустить воспоминания о неприятных мелочах прошлого, крупных неудачах и разочарованиях, значимых периодах неудачных отношений, а также отказаться от старых подходов к тем или иным действиям и научиться новым. Для того чтобы отпустить разные события, нужны различные промежутки времени, например:

■ Вы не успели купить билеты на концерт вашей любимой группы – интернет отключился в самый неподходящий момент, а когда сеть снова заработала, билетов уже не осталось.

Полный цикл отпускания – максимум минута.

■ Переговоры, сделка или проект после месяцев усердной работы застопорились. Сегодня же, но чуть позже вам предстоит важная встреча, связанная с другой сделкой или проектом, которые тоже находятся под угрозой срыва. Ответственность, лежащая на ваших плечах, возрастает, ведь теперь вдвое важнее добиться положительного исхода. Но как же сосредоточиться на грядущих переговорах и забыть о недавней неудаче? Вам просто необходимо расслабиться и привести мысли в порядок, но пока что ваше эмоциональное состояние оставляет желать лучшего.

Полный цикл отпускания – максимум час.

■ Вы взяли длительный отпуск по уходу за тяжело больным родственником и упустили очень выгодное предложение по работе. Однако его получил один из ваших коллег, и его оклад на новой должности значительно вырос. Вам бы этих денег хватило на то, чтобы оплатить высшее образование для детей и погасить ипотеку – более того, еще и на пенсию бы осталось. И пока вы не оставите эту ситуацию позади, она будет напоминать о себе еженедельно и ежемесячно, высасывая силы. Эта мука может длиться годами, однако вам совсем не хочется, чтобы она загнала вас в могилу.

Полный цикл отпускания – от недели до месяца усердной работы.

Порой наша обида на окружающих и рассказы о своих неудачах – рассказы, которые мы зачастую повторяем из раза в раз, – показывают, что на самом деле мы так и не смогли отпустить или принять произошедшее. Нужно быть осторожнее, чтобы не распалить потухший было огонь, но выразить, «переварить» и отпустить случившееся.

Какие шаги вы обычно предпринимаете, чтобы отпустить неприятные события? Беззвучно кричите, выходя из комнаты после крайне неудачных переговоров? Упираетесь ладонями в бедра, мотаете головой и выдыхаете весь воздух из легких? Разговариваете ли о случившемся с супругом (супругой) или партнером, пока не поостынете? Или, напротив, отдаляетесь от людей, пока неприятные чувства не поулягутся? Как вы уже, наверное, догадались (а может, и знали все это время), ни один из этих путей не гарантирует успеха.

> **СОВЕТ.** Тони Роббинс – ярый поборник «правила девяноста секунд», суть которого вот в чем: если какая-то ситуация вас особенно раздражает, поговорите о ней в течение 90 секунд – и забудьте.

Устойчивый человек обладает и устойчивым сознанием – то есть мыслит таким образом, что легко подстраивается под перемены и стрессовые условия и умеет не только «отскакивать» от неудач, но и учиться на ошибках и внутренне расти. Поближе познакомившись с конструктивным алгоритмом «отпускания», вы овладеете этим искусством, научитесь сберегать собственную энергию и станете гибче.

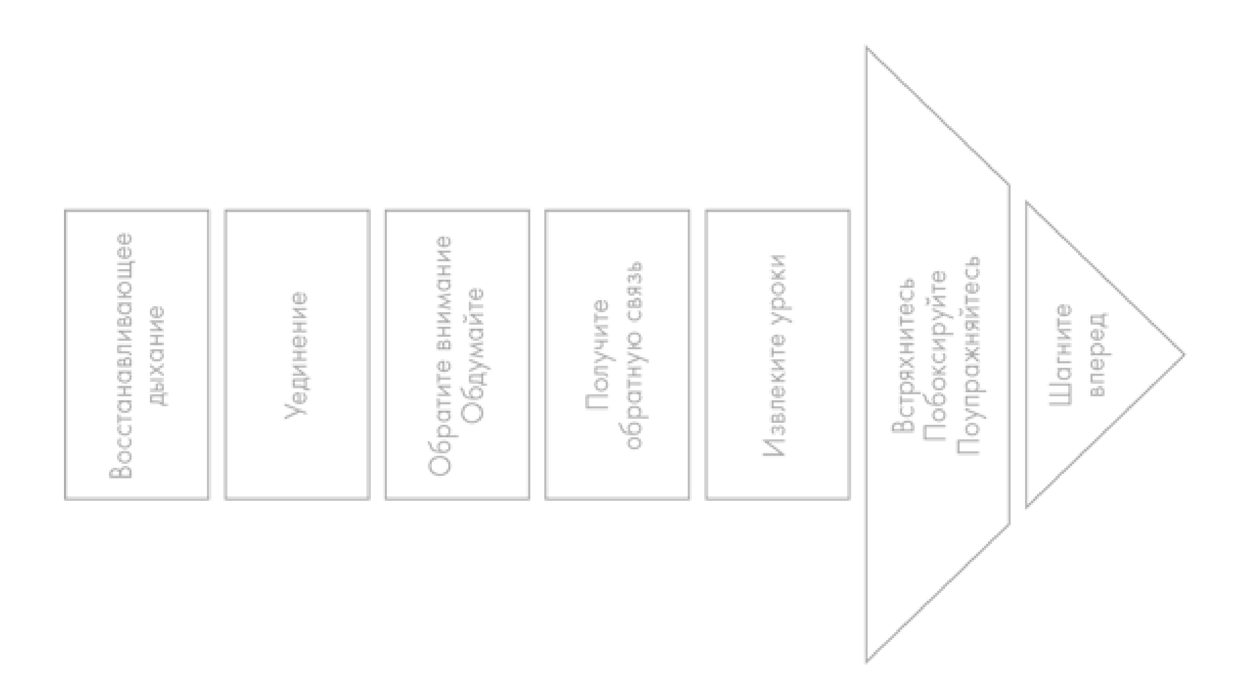
Упражнение: отпускание

■ Восстанавливающее дыхание. Сделайте три восстанавливающих вдоха и выдоха, чтобы запустить процесс. Это отличное начало, поскольку подобные упражнения понижают содержание ядовитого углекислого газа и увеличивают приток кислорода и содержание ацетилхолина, который помогает понизить уровень кортизола.

■ Уединение. Теннисисты между геймами обычно садятся и закрывают лицо полотенцем, чтобы хоть немного побыть вдалеке от чужих глаз. Найдите и вы уединенное спокойное место и тоже сбросьте напряжение. Например, можно скрестить руки на столе перед собой и положить на них голову, а затем закрыть глаза и посидеть так немного, глубоко дыша.

■ Обратите внимание, как случившееся воздействует на ваше тело и где именно проявляется это воздействие.

■ Обдумайте. Оставайтесь в уединении, отдыхайте и размышляйте, сколько потребуется, а затем медленно поднимитесь и встаньте в позу победителя. Нужно встретить проблему с открытым забралом, а это требует всплеска тестостерона. Можно применить и технику позитивного отскока как инструмент размышлений.



■ Получите обратную связь. Спросите у человека, которому доверяете: «Можно с тобой поговорить?», «Что бы ты сделал на моем месте?», «Как по-твоему, какие шаги мне сейчас лучше всего предпринять?». Подобные вопросы лучше всего задать проверенному другу, наставнику или консультанту – именно по этой причине очень полезно иметь некую группу поддержки. Когда мы общаемся с другими людьми, уровень окситоцина растет, а кортизола, напротив, снижается, в результате чего может прийти мгновенное облегчение. Исследование, проведенное Томасом Гиловичем, профессором психологии Корнеллского университета, показало, что опыт, который сами люди оценивают как негативный, с течением времени при повторном обсуждении получает более положительную оценку. Событие, вызвавшее сильный страх или стресс в прошлом, может впоследствии рассматриваться как бесценный опыт, оказавший на человека важное влияние.

■ Извлеките уроки. Как только мы начинаем смотреть на происходящее с ученической точки зрения, к нам возвращается самоуважение и чувство собственной статусности, а значит, растет серотонин. Мы восстанавливаем восприятие своего социального статуса изнутри. «Чему можно научиться благодаря этому опыту?» – задайте этот вопрос знакомым, которые приходят к вам излить душу и рассказать о своих сложностях (уже после того, как они выпустят пар по «правилу девяноста секунд»).

■ Я представляю любое событие, которое мне хотелось бы отпустить, как письмо в конверте. Мне видится: я стою на сцене и вынимаю из конверта лист бумаги – на ней изложены умозаключения относительно того, что произошло. Конверт я бросаю в небольшой желобок, по которому он скатывается прямо в топку в знак того, что я отпускаю само неприятное событие. Потом я наблюдаю, как горит этот конверт. Затем читаю письмо с выводами из случившегося, которые мне стоит усвоить, и вешаю письмо на бельевую веревку, протянутую в задней части сцены, рядом с другими письмами…

■ Вы можете придумать и другой образ.

■ Встряхнитесь/побоксируйте или поупражняйтесь. «Рассеять» остаточные гормоны негативных эмоций и перезарядить парасимпатическую нервную систему можно, если встряхнуться, побоксировать, отправиться на пробежку, поиграть в сквош или заняться еще чем-нибудь таким, что требует повышенной физической активности. Не сидите на месте, замыкаясь в своих эмоциях, – встаньте, подвигайтесь.

■ Шагните вперед. Уровень дофамина повышается, когда мы видим будущее в более позитивном свете, находим новые задачи и цели.

■ Представьте, что прошлое – это плащ, который вы некоторое время носили. Отпуская случившееся, вообразите, что снимаете плащ, бросаете его на пол и делаете шаг вперед. Мысленно обернитесь, посмотрите, как плащ лежит на полу, а затем отвернитесь и уйдите, оставив его позади.

■ Порой важно отпустить людей, которые не выходят у нас из головы, несмотря на то что мы давно перестали с ними общаться, а также бывших знакомых, кому больше не место в нашей жизни. Подумайте: в какую обстановку можно было бы поместить всех тех, с кем вы работали в этот день / на этой неделе. Я представляю себе широкую сцену с большим красным диваном (он стоит спинкой ко мне) и наблюдаю за тем, как все эти люди входят, присаживаются и завязывают разговор. Воображаю, как они обмениваются историями, уже ничего от меня не требуя, – и отпускаю их. На следующий день я рассаживаю на диване новую группу, а первая уходит. Это уже вошло у меня в привычку, и я постоянно проделываю эту мысленную операцию по пути домой. Я создаю в архитектуре своего сознания пространства, которые позволяют мне делать все это быстро.

■ Порой для того, чтобы распрощаться с прошлым и заглянуть в будущее, нужно с кем-то поговорить – и тогда откроются новые высоты, будут заключены новые соглашения. Решившись на диалог с кем-то, следует придерживаться следующих рекомендаций:

– попросите собеседника привести свою точку зрения на прошлое и поделиться идеями, как двигаться дальше;

– объясните свою позицию, свои желания и требования;

– с уважением примите чужую точку зрения, даже если она сильно отличается от вашей;

– решите, какие шаги вы оба предпримете, как именно будете двигаться вперед.

На практике можно переходить с одного из предложенных шагов на другой и обратно по мере работы над процессом отпускания. Этот процесс редко оказывается линейным или протекает безупречно. Помните: для малозначительных событий будет достаточно всего нескольких действий и небольшого промежутка времени. В случае же масштабных событий, горестной потери, разрыва в отношениях, коренных перемен на работе времени потребуется больше.

Прогулы одной из дочерей Саймона стали «звоночком» для всей семьи. После того как Саймон с нашей помощью наконец смог отпустить прошлое, семья начала все с чистого листа. Отец с дочками перебрался в симпатичную квартирку поближе к оживленному городскому центру, где находилась его компания. Девочки всегда любили танцы и театр, а в центре кафе и театры были на каждом шагу, так что у них появилось где проводить досуг. Дочери перешли в новую школу, где теперь учатся с огромным удовольствием. Саймон наконец встретил женщину, которая понравилась его дочерям, но они пока не спешат съезжаться. Умение отпустить помогло им подстроить обстоятельства под себя.

Теперь ваша очередь. Подумайте о реальной ситуации из вашей жизни, над которой вам хотелось бы поработать, и начните ее отпускать.

Но помните: в одиночку вам это не под силу. Отношения и связи с другими людьми – важный элемент устойчивости, о чем мы подробнее поговорим в следующей главе.

17
Обретение поддержки
Как процветать, получая и давая

Совсем не обязательно справляться со всем в одиночку – для человека это даже противоестественно.
БРЕНЕ БРАУН

Мы не можем жить друг без друга. Общение человеку жизненно необходимо, как пища и вода. Без физического и вербального контакта младенцы не выживают, дети теряют способность к обучению, взрослые не могут добиться успеха. Потеря близкого человека ощущается как физическая боль, а радость от взаимодействия с людьми, которым мы доверяем и которые помогают нам, приносит физическое наслаждение.

Установить социальные контакты подобного рода крайне важно для укрепления устойчивости – благодаря им у нас будет поддержка в сложную минуту. Есть одно замечательное исследование, которое доказывает наличие связи между позитивными социальными отношениями, здоровьем и долгожительством. Мэттью Либерман в своей книге «Социальное: почему наш мозг стремится создавать связи» вместе с другими специалистами по когнитивной нейробиологии и социальному взаимодействию говорит о том, что отнюдь не способность к абстрактному мышлению поставила человека на вершину пищевой цепочки, а умение жить и работать в группах.

Кто правит миром – неужели деньги? Вовсе нет, невероятный гормон окситоцин. Как мы уже выяснили, окситоцин – это нейромедиатор, отвечающий за социальные связи и доверие. Он непосредственно влияет на наше социальное поведение, позволяет нам обрести поддержку и оказать ее окружающим. Основа позитивных социальных связей закладывается еще в раннем детстве благодаря телесному и зрительному контакту с родителями. В этот период – если все складывается благополучно – уровень окситоцина в нашем организме достигает своего максимума. Однако, если окситоцина нет, а вместо него налицо стресс или острый конфликт либо если один из родителей или опекунов оставляет малыша, уровень кортизола растет и ребенок бессознательно чувствует угрозу изоляции, инстинктивно зная, что для выживания человеку необходима «своя группа» или «семья».

Если в детстве родители не удовлетворяли наши потребности или члены группы, внутри которой мы росли, не объясняли нам социальные аспекты происходящего, обрести поддержку во взрослой жизни будет сложнее. Существенно понижается вероятность того, что мы сможем оказывать и получать поддержку, просить о помощи и стремиться к разрешению конфликтов, – куда вероятнее, что мы станем действовать в одиночку, не сможем поладить с окружающими, а при взаимодействии с социумом будем чувствовать себя непризнанными. У каждого есть свои социальные причуды, однако познание себя как социального существа – важный этап взросления. Если в сложной ситуации общения у нас получается приспособиться к трудностям и найти компромисс, а не отрешиться от проблемы, значит, мы сможем сформировать с окружающими крепчайшие связи, которые никогда не порвутся.

В периоды сильного стресса или серьезных переработок мы тоже редко обращаемся за помощью и зачастую предпочитаем одиночество. Однако нам все же нужны люди, которые будут о нас заботиться и помогут пережить это трудное время. Вот простой повседневный пример: если мы с Пэт подолгу засиживаемся дома за работой, оба наших супруга непременно приглашают нас на кухню (посредством криков, SMS, электронных писем или звонков) пообедать, буквально вынуждая нас сделать столь необходимый перерыв. Подобные социальные отноше-

ния строятся на получении и оказании поддержки, на надежности и крепости взаимодействия. У каждого своя уникальная группа поддержки. Нужно только правильно ее сформировать, а также взять на себя ответственность и подобрать подходящий вид помощи.

КАМИЛЛА РОСС ДОГОВАРИВАЕТСЯ О НЕОБХОДИМОЙ ПОДДЕРЖКЕ

Через девять лет после того, как Камилла начала активно заниматься театральной деятельностью, у нее диагностировали рак груди. Самодостаточная, довольно закрытая по натуре, она решила, что справится самостоятельно. Вот что она рассказывает: «Я не хотела, чтобы кто-нибудь знал. Для выздоровления мне требовалось спокойствие и тишина, а вовсе не взволнованные звонки и письма доброжелателей».

Но вскоре Камилла поняла, что ей нужна помощь, и, применив стратегический подход, собрала себе команду поддержки. Она рассказала обо всем родным, перепоручила свои обязанности, связанные с преподаванием и театром, другим людям и тщательно отобрала себе помощников. В частности, она обратилась к своей близкой подруге – та недавно победила рак груди и смогла дать Камилле важные советы, хотя и жила очень далеко. Камилла привлекла еще одну подругу, которая жила по соседству и оказывала помощь «на месте» – например, морально поддерживала Джека, супруга Камиллы, когда последней делали операцию.

Камилла была уверена, что все проблемы улажены, однако Джеку этого было недостаточно. Он переживал происходящее несколько иначе, и ему очень нужно было сообщить новости как можно большему числу знакомых. Супруги пришли к компромиссу: Камилла разрешила Джеку поделиться информацией с теми, с кем он пожелает, при условии, что никто из его приятелей не будет взаимодействовать с ней самой напрямую. Опыт поиска компромисса ощутимо повысил уровни окситоцина, еще сильнее сблизив супругов.

Окситоцин – это своего рода социальная «темная материя»: он выступает как невидимая сила, связывающая нас и дарящая ощущение поддержки и единства. Но когда окситоцина не хватает, возникает чувство одиночества и обособленности. Окситоцин сплачивает людей перед лицом бед и катастроф, на время устраняя все социальные и культурные различия, подстегивая нашу способность к эмпатии и обеспечивая выживание человечества. Нехватка окситоцина приводит к войнам и разобщает людей настолько, что они перестают сопереживать друг другу.

В масштабе микрокосма нашей собственной жизни это знание позволяет стать «физически интеллигентнее». Мы можем влиять на свое социальное взаимодействие, подмечая и контролируя подъемы и падения уровня окситоцина. Повышая окситоцин в критические моменты, можно принести куда больше пользы своей семье, окружению, обществу и культуре, в то время как обнаружение опоры и поддержки для самих себя чрезвычайно важно для выработки устойчивости.

Ваша персональная группа поддержки

Всем, кто стремится к успеху во множестве сфер жизни, просто необходима персональная группа поддержки, состоящая из родных, друзей, коллег, наставников, адвокатов и пр. Многие из тех, у кого нет близких родственников, говорят о том, что формирование доверительных отношений с друзьями стало важным компонентом их устойчивости.

На начальном этапе существования Companies in Motion у меня на руках был маленький ребенок, я была вынуждена жить на довольно скромный месячный бюджет и практически не

обладала опытом в сфере бизнеса. Два ключевых источника поддержки возникли в моей жизни благодаря обмену. Мы с подругой, у которой тоже был маленький ребенок, стали по очереди сидеть с нашими малышами, благодаря чему у меня возник полностью свободный день, а еще с одной местной мамой мы начали сотрудничать на почве бизнеса. У нее было значительно больше опыта, и она как раз решила заняться садовым дизайном. Мы консультировали, поддерживали, выслушивали друг друга, советовались и укрепляли уверенность в себе, когда она ослабевала. Подобного рода обмен навыками и опытом – замечательный и экономичный способ обретения поддержки.

СОВЕТ. Что нужно вам самому, а что вы можете дать окружающим? Какие взаимовыгодные условия получения и оказания поддержки можете предложить?

В дополнение к этому мы рекомендуем регулярно обращаться за помощью к специалистам – физиотерапевтам, остеопатам, массажистам, врачам и т. д., если есть такая потребность и позволяют финансы. Квалифицированная поддержка, подразумевающая взаимодействие, полезна всегда – даже в периоды, когда вы не испытываете особых проблем. Ментальная и эмоциональная поддержка профессионалов, умеющих слушать и способных дать ценные советы, например высококвалифицированных психологов и коучей, тоже пойдет только на пользу.

МЕГАН МИТЧЕЛЛ ОБРЕТАЕТ ПОДДЕРЖКУ

Поскольку Меган ведет утреннюю программу, ей приходится вставать в два часа ночи, чтобы к 3:30 быть уже в студии и выйти в эфир в пять утра. Прирожденный экстраверт, заряжающийся энергией от общения с окружающими, Меган обнаружила, что ей тяжелее всего работать именно в промежутке между пятью и шестью часами утра – в это время она по-прежнему чувствует усталость. Чтобы набраться сил и разогреть голос перед выходом в эфир, она обращается к первому члену ее команды поддержки – охраннику на первом этаже многоэтажки, где Меган живет. Каждый раз перед тем, как выйти на улицу, она заговаривает с ним, а потом, в три часа ночи, по пути на станцию, звонит своему самому близкому другу, который живет в другом часовом поясе и поздно ложится спать. Получасовой разговор помогает ей взбодриться. После программы тележурналистке часто звонит ее мать, которая живет совсем в другой части страны, но смотрит передачу Меган в интернете, а потом звонит дочери, чтобы поделиться своим впечатлением, дать несколько советов (в том числе и насчет выбора губной помады!) и похвалить ее. Профессиональную поддержку Меган оказывает и канал: его специалисты смотрят передачи Меган и анализируют их более детально. Ко всему прочему, каждые несколько недель Меган созванивается с наставником, рассказывает ему, как все прошло, а в ответ получает конструктивную и позитивную реакцию. По понедельникам и вторникам Меган посещает групповые тренировки. Такая система поддержки была разработана специально для того, чтобы ведущая хорошо справлялась со своей работой. В итоге уровень кортизола у Меган снижается, а окситоцин повышается.

Прося кого-то о помощи, мы тем самым выказываем человеку свое уважение и повышаем его социальный статус. У него подскакивает уровень не только окситоцина, но и дофамина с серотонином, поэтому наши просьбы о помощи приносят пользу не только нам одним. Когда взрослый человек обращается за помощью к друзьям или специалистам, у него ослабевает тревога, он остается здоровым и счастливым. Когда члены близкого круга Камиллы наконец узнали о ее болезни, некоторые всерьез обиделись и даже рассердились, что она раньше

им не рассказала, через что ей приходится проходить, и не попросила о помощи. Их статус понизился, потому что их не попросили о помощи, тем самым указав на то, что они вовсе не входят в ее ближний круг, – и в результате у них упали уровни окситоцина и дофамина и резко возрос кортизол, гормон, который может проявляться через сильный гнев.

> **СОВЕТ.** В периоды сильного стресса на работе, когда совсем нет времени на не связанное с рабочими проблемами общение, подумайте о своей команде поддержки. Представьте их лица, их воодушевляющие речи – и почувствуете, как от мыслей о них уровень гормона хорошего настроения, окситоцина, повышается!

Сила сообществ

Для профессионала из любой сферы принадлежность к сообществу совершенно необходима для развития карьеры, поскольку коллеги могут предоставить поддержку, совет, ценную рекомендацию. Некоторые из людей, которых я познакомила, к огромной моей радости помогли друг другу найти новую работу, войти в новую роль, стали близкими друзьями. Я и сама всегда могу смело рассчитывать на их помощь. Пэт считает, что ее личная и профессиональная жизнь пошла бы совсем по другому пути, если бы не всего один разговор, который произошел, когда ей было 21 год и она училась на первом курсе колледжа.

За счет того, что внутри сообществ мы делимся своими знаниями и опытом, проблемы удается решить значительно быстрее. Благодаря совместной работе идеи развиваются, качество коллективного мышления растет. Таким образом, взаимная поддержка внутри сообщества способствует формированию развитых, активных и устойчивых культур, обществ и организаций.

> **СОВЕТ.** Объединяя людей в сообщества, будьте проактивны и креативны. Выберите какое-нибудь мероприятие, связанное с культурой, – например, поход в театр или кино или посещение выставки, – и пригласите с собой людей, которые, как вам кажется, имеют шансы поладить и которых вам хотелось бы узнать получше. Динамика взаимоподдержки – движущая сила сообщества.

Масштабное исследование нейроэкономиста Пола Зака, опубликованное в журнале *Harvard Business Review* и книге «Фактор доверия», показало, что, если в организациях информация распространяется широко, отношения между коллегами выстраиваются целенаправленно, а руководители открыто просят поддержки, то вовлеченность людей в работу возрастает на 76 %, энергичность сотрудников – на 106 %, а продуктивность – на 50 %. Также на 29 % увеличивается удовлетворенность сотрудников своей жизнью и на 40 % понижается количество эпизодов выгорания. Зак проверил уровни окситоцина в крови тысяч служащих различных отраслей и культур и выяснил, что доверие и стремление к цели взаимно усиливают друг друга, создавая механизм повышения окситоцина на более длительный период. Таким образом, крепкие и активные сообщества и достойная поддержка – это важный компонент счастья и краеугольный камень устойчивости.

Умение отдавать

Поддержку можно найти лишь при условии, что умеешь отдавать. Исследование, проведенное в Гарвардской школе бизнеса, приравнивает чувство удовлетворения, которое испытывает человек, жертвуя деньги на благотворительность, к чувству радости, которое он испы-

тывает, когда доход его семьи удваивается. Другое исследование показало, что, если человек регулярно участвует в волонтерской деятельности, он испытывает примерно такую же радость, как если бы его зарплату вдруг повысили до $55 000. Когда в ходе эксперимента студентов попросили потратить небольшую сумму денег на кого-то другого, они больше радовались, чем когда им сказали потратить деньги на себя.

Одно время Пэт возглавляла волонтерскую организацию Philly (Philadelphia) Volunteers. На Рождество волонтеры сопровождали в магазин детей с ограниченными возможностями, которые получали подарочный сертификат для покупки подарков своим родным и близким, Все дети были из небогатых семей, многие вообще впервые покупали кому-то подарок. Они были невероятно воодушевлены и благодарны за такую возможность. За все шесть лет сотрудничества Пэт с этой организацией ни один ребенок не спросил, можно ли потратить деньги на себя. Эти мальчики и девочки тоже были убеждены в том, что лучше отдавать, чем получать.

Исследование, проведенное в Университете Северной Каролины и Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе, показало, что у людей, связывающих состояние счастья с помощью другим, понижены уровни биологических маркеров, свидетельствующих о серьезных заболеваниях. Однако у тех, кто всецело сосредоточен на себе и удовлетворении своих желаний, эти маркеры оказались повышенными. Умение отдавать однозначно положительно сказывается на устойчивости.

На следующих страницах мы составим своего рода опись вашей поддержки. В ходе этого процесса следите за уровнями окситоцина и кортизола. Будьте внимательны, когда ощутите неуверенность и нерешительность, – это показатель того, что кортизол повышается. Отмечайте и моменты, когда вы чувствуете счастье и поддержку – признак повышения уровня окситоцина. Отслеживание этих гормонов поможет вам понять, где необходимо создать новые отношения или улучшить важные и уже существующие.

Начнем мы с определения того, какой должна быть ваша личная команда поддержки, затем посмотрим, что можно улучшить в вашем профессиональном и личном сообществе. После этого вы сможете продумать, каким образом вы сами можете оказывать поддержку.

Упражнение: поиск поддержки

Заполните приведенную ниже таблицу и впишите в нее имена тех людей, которые поддерживают вас сейчас. Уточните, как они это делают. Немного подумайте. Какой поддержки вам не хватает? Какая дополнительная поддержка со стороны помогла бы вам добиться максимальной эффективности? В правом столбце составьте список того, чего вам не хватает.

Имеющаяся поддержка	Необходимая поддержка

Как вы думаете, как и где искать эту поддержку?

Упражнение: развиваем свое сообщество

Изобразите свои личные и/или профессиональные сообщества в виде кружочков с именами и с линиями, соединяющими эти кружочки с вами и друг с другом. Отмечать можно как отдельных людей, так и группы. Большими кружками обозначьте по-настоящему значимые группы или личности, а маленькими – группки поменьше или отдельные «периферийные» личности. Толстыми линиями отметьте крепкие окситоциновые связи, тонкими – слабые и хрупкие.

А теперь изобразите новых людей или элементы, которые могли бы поспособствовать вашей поддержке в дальнейшем. Пунктирной линией обозначьте новые связи, которые вам бы хотелось создать, но которые еще не сформированы. Имейте в виду следующее:

■ развитие доверительных отношений с консультантами/наставниками;

■ социализацию;

■ просьбы о помощи;

■ предложения поддержки.

Упражнение: список «отдач»

В левой колонке таблицы ниже перечислите, что именно вы уже можете дать другим. В правой колонке запишите несколько новых идей. Например:

■ оказать поддержку члену семьи или другу;

■ стать волонтером любимой некоммерческой организации;

■ поучаствовать на работе в проектах, связанных с корпоративной социальной ответственностью;

■ записаться на благотворительный марафон;

■ оказать кому-то финансовую поддержку;

■ помочь кому-нибудь из тех, кто живет с вами на одной улице или в одном подъезде;

■ проконсультировать человека, которому, как вам кажется, вы можете помочь;

■ участвовать в мероприятиях школы, где учатся ваши дети.

Список «отдач»	
Текущие дела	Потенциальные новые дела

Составьте план. Решите, когда будете устанавливать новые контакты, искать новые возможности и встречаться с близкими.

Формирование прочных связей с окружающими обеспечит вам больше устойчивости, чем если бы вы были сами по себе. Вы всегда будете иметь поддержку в трудное время и сможете способствовать повышению ее уровня. Поддержка – главный фактор достижения макси-

мальной устойчивости – определяет, какой вклад каждый из нас может сделать в общее дело, в формирование устойчивых культур и обществ.

Ознакомившись с новыми способами обретения поддержки, давайте поговорим о том, как можно стать устойчивее благодаря физкультуре и питанию.

18
Питание и физические упражнения, обеспечивающие устойчивость
Как поддержать нашу иммунную систему и «отскакивать» от стрессов и проблем

Пусть пища будет твоим лекарством, а лекарство – пищей.
ГИППОКРАТ

Устойчивость напрямую зависит от среды, которую мы создаем у себя внутри, и от того, как мы ее поддерживаем. Наше тело нуждается в чистоте, иммунная система – в поддержке, мышцы и суставы – в заботе, а наше сознание непосредственно влияет на наше здоровье и устойчивость. Некоторые упражнения повышают нашу эмоциональную и ментальную устойчивость. Усвоив несколько базовых правил, можно выработать в себе новые привычки и включить их в программу развития физического интеллекта.

Питание

Антиоксиданты

Антиоксиданты содержатся в продуктах для так называемой радужной диеты: в ярких, по большей части красных, оранжевых, фиолетовых и желтых овощах и фруктах – например, в гранате, красном и желтом болгарском перце, чернике, ягодах годжи, малине, вишне, моркови и сладком картофеле. Считается, что они играют важную роль в предотвращении развития таких заболеваний, как рак, порок сердца, инсульт, болезнь Альцгеймера, ревматоидный артрит и катаракта.

Антиоксиданты выводят из организма токсины и подавляют разрушительное воздействие физиологического процесса окисления всех тканей организма. Окислительный (или оксидативный) стресс возникает, когда выработка вредных молекул – свободных радикалов – становится слишком активной и защитная система организма перестает с ней справляться. Свободные радикалы – это химически активные атомы или фрагменты молекулы, заряд которых зависит от переизбытка или нехватки электронов. Из-за непарных электронов свободные радикалы крайне нестабильны. Они активно перемещаются по организму, чтобы схватить или пожертвовать электроны, разрушая другие клетки, белки и ДНК. Свободные радикалы появляются, если мы активно употребляем в пищу некачественные, обработанные продукты с добавками, или вследствие внешних факторов, например неблагоприятной экологической обстановки, слишком долгого нахождения на солнце, чрезмерной физической нагрузки, рентгеновского излучения, курения и алкоголя.

Незаменимые аминокислоты

В рационе, способствующем устойчивости, также непременно должен быть белок, поскольку в нем присутствуют необходимые нам аминокислоты. Наш организм не может выработать эти вещества самостоятельно, а значит, их нужно получать из пищи. Их наличие в организме влияет на:

■ *Настроение*. Триптофан – прекурсор серотонина, одна из 22 аминокислот, содержащихся в пище, – регулирует аппетит, сон, настроение и силу боли и входит в зеленый чай,

молочные продукты, мясо, неочищенный рис, рыбу, сою и, как мы уже упоминали в разделе, посвященном пластичности, в качественный темный шоколад.

■ *Выведение шлаков и токсинов и иммунную систему*. Изолейцин отвечает за заживление ран, детоксикацию, работу иммунной системы и регуляцию сахара в крови и содержится в мясе, рыбе, сыре, яйцах и большинстве злаков и орехов.

■ *Защиту от вирусов*. Лизин играет важную роль в защите организма от вирусов и в больших количествах присутствует в красном мясе, зернистом твороге, сырах (особенно в пармезане, чеддере и моцарелле), рыбе, сое, моллюсках, киноа, чечевице, черной фасоли и фисташках.

Восстановление суставов и мышц

Куркума содержит куркумин. Исследования подтверждают, что это вещество оказывает противовоспалительное действие и что народы, в рационе которых много куркумина, – жители Индии, Шри-Ланки, Бангладеш и Таиланда – реже страдают от артрита и болезней суставов. В 2017 г. двое британских врачей, Тэд Уэлман и Джек Фолкнер – молодые люди на третьем десятке, страдавшие от последствий травм суставов и мышц, – переплыли Индийский океан на лодке в рамках благотворительной акции организации «Врачи без границ». До этого они активно изучали положительные эффекты употребления куркумы и в путешествии добавляли ее в пищу ежедневно, чтобы помочь мышцам и суставам быстро восстановиться после длительной гребли.

Как отразить удар простуды и гриппа

Вот уже много лет эхинацея остается моим проверенным лекарством от простуды. Она легко устраняет первые симптомы надвигающейся простуды и выступает отличным профилактическим средством. Наш диетолог Джастин Эванс рекомендует коэнзим Q10 (CoQ10) как альтернативное средство, которое действует как антиоксидант и поддерживает иммунную систему. Вместе с ферментами организма коэнзим Q10 ускоряет химические реакции, влияющие на высвобождение энергии и ускоряющие активность защитных механизмов.

Здоровый кишечник

Когда мы испытываем стресс, клетки кишечной стенки становятся слишком пористыми, из-за чего молекулы непереваренной пищи и микробы могут попасть в кровоток, что вызовет воспаление. Восстановить слабый или негерметичный кишечник помогает коллаген, содержащийся в курином супе (или в любом другом супе, сваренном на костях; кость состоит из коллагена, который обеспечивает гибкость, и фосфата кальция, добавляющего прочности). При возникновении проблем с кишечником разумным первым шагом будет проведение теста на аллергию, который, помимо прочего, поможет отследить процессы брожения в кишечнике и выявить количество полезных и вредных бактерий. Пробиотики и «живой» йогурт также полезны для здоровья кишечника. Если вы страдаете от рефлюкса, вам помогут имбирь, овсянка, сельдерей и салат (без помидоров и лука), однако лучше воздержаться от цитрусовых и экзотических фруктов (например, от апельсинов, лимонов, ананасов и манго), а также от жирных соусов и сыра.

Ибупрофен раздражает слизистую оболочку кишечника, поэтому, если вы принимаете его на регулярной основе и испытываете проблемы с пищеварением, подумайте о смене болеутоляющего, чтобы слизистая могла восстановиться. (Перед сменой лекарств обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.)

Алкоголь

Употребление алкоголя может стать причиной многих заболеваний пищеварительного тракта, включая рак ротовой полости и желудка, а также язву. Я люблю хорошее вино, однако устраиваю себе длительные периоды воздержания, когда либо совсем не пью, либо пью очень мало. Пэт тоже сократила потребление алкоголя и теперь позволяет себе один бокал в пятницу и один в субботу (если только не выдастся особый случай), и эта мера улучшила ее самочувствие. Употребление 1000 мг витамина С в день – весьма мудрый маневр после рождественских праздников и дней рождений, если вы чувствуете, что слегка «перепили», поскольку он укрепляет печень, перерабатывающую алкоголь.

Алкоголь понижает содержание нейромедиатора глутамата, поддерживающего оптимальную реакцию мозга и необходимый уровень энергии в организме, и увеличивает содержание успокаивающей гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК). Комбинация двух этих эффектов превращает алкоголь в депрессант. Более того, он на время повышает уровни дофамина, вызывая удовольствие, но в следующий раз для выплеска такого же количества дофамина нужно уже больше алкоголя, из-за чего у людей и формируется зависимость.

Физические упражнения

Аэробные упражнения, а также регулярное ускорение и замедление пульса – важнейшие составляющие фитнес-программы, повышающей устойчивость. Благодаря таким упражнениям ускоряется заживление и обновление организма и его восстановление после ментального и эмоционального стресса (за все эти процессы отвечает парасимпатическая нервная система). Множество исследований подтверждают, что физические нагрузки помогают справиться с депрессией и способствуют улучшению когнитивных функций мозга и оздоровлению. К примеру, исследование, проведенное в 2014 г. в Японии, показало, что всего полчаса ежедневных умеренно активных тренировок значительно улучшает исполнительные функции, принятие решений и концентрацию.

Самые важные советы

■ Ускоряйте и замедляйте пульс трижды в день.

■ Небольшие расстояния преодолевайте на велосипеде, а не на машине. Короткие поездки – прекрасная возможность для тренировки.

■ Тренируйтесь по пути на работу: идите в быстром темпе, бегите или поезжайте на велосипеде, чаще бывайте в парках.

■ Интенсивные интервальные тренировки – самый быстрый, лучший и эффективный метод формирования устойчивости.

■ Работа в саду, уборка, выгрузка сумок из машины и вообще вся ручная работа по дому – отличная возможность ускорить пульс. Если хотите, можете применять к ней принцип интервальных тренировок высокой интенсивности (ИТВИ; см. ниже).

■ Всегда растягивайтесь перед тренировками (см. упражнения на растяжку в главе 8).

■ Стимулировать парасимпатическую нервную систему и быстрее восстановиться вам поможет массаж.

Программа тренировки для дома и зала

Я большой сторонник разнообразия, так что советую смешивать разные «ингредиенты» вашей фитнес-программы и экспериментировать. Научные исследования говорят об эффективности вспышек повышенной аэробной активности или интервальных тренировок высокой интенсивности (ИТВИ), поэтому выполняйте свои любимые упражнения, помня об этом принципе. Если вы любите длительные силовые тренировки в зале, замечательно, только не забы-

вайте перемежать их с тренировками устойчивости. Необязательно и даже нежелательно ежедневно устраивать себе часовые тренировки, поскольку вашему телу необходимо время на восстановление. Наш фитнес-эксперт Роб Девенпорт рекомендует ИТВИ, поскольку это надежная, быстрая (20–25 минут) научно проверенная фитнес-альтернатива в условиях нехватки времени. Вот несколько вариантов.

■ Я использую такой формат интервальных тренировок высокой интенсивности: двухминутный блок упражнений повышенной интенсивности – одна минута отдыха. Эту схему я повторяю пять раз. Перед тренировкой разогрейтесь при помощи двухминутного бега – это подготовит вас к высокоинтенсивной нагрузке. Побегайте или попрыгайте, раскидывая руки и ноги в течение двух минут, прикладывая 85–100 % усилий, устраивая себе минутную паузу для восстановления. С учетом двух минут на финальную растяжку и разминку, весь процесс должен занять порядка 20 минут.

■ Активным приверженцам фитнеса может подойти и тренировка Табаты, которая рассчитана на еще более короткий промежуток времени. Японский ученый доктор Идзуми Табата из Национального института здоровья и спорта в Токио обнаружил, что тренировки длительностью четыре минуты и 20 секунд, проводимые четыре дня в неделю в режиме повышенной интенсивности, сказываются на здоровье сердечно-сосудистой системы и крепости мышц куда лучше, чем часовые тренировки средней интенсивности, проводимые пять дней в неделю. Подберите свои любимые упражнения – отжимания, приседания, спринт, прыжки с раскидыванием рук и ног и т. п., выполняйте их как можно активнее в течение 20 секунд, затем десять секунд отдыхайте и повторите весь цикл восемь раз. Например:

– разогрев (двухминутная прогулка / пробежка / серия упражнений на пластичность);

– отжимания (в течение четырех минут = 20 секунд активных упражнений, 10 секунд отдыха × 8 раз);

– приседания (в течение четырех минут = 20 секунд активных упражнений, 10 секунд отдыха × 8 раз);

– спринты (в течение четырех минут = 20 секунд активных упражнений, 10 секунд отдыха × 8 раз);

– прыжки с раскидыванием рук и ног (в течение четырех минут = 20 секунд активных упражнений, 10 секунд отдыха × 8 раз);

– отдых (одна минута между каждым этапом);

– разминка (двухминутная растяжка);

– общая длительность тренировки: 24 минуты.

Пару слов о солнечном свете. Мы уже упоминали о важности света в разделе, посвященном пластичности, когда говорили о выработке серотонина. Солнечный свет поглощается кожей и способствует выработке витамина D, важного для работы иммунной системы и защиты от сезонного аффективного расстройства (САР), разновидности депрессии, негативно влияющей на устойчивость некоторых людей в межсезонье. Короткие солнечные ванны, во время которых кожа максимально оголена, способствуют максимально активному синтезу витамина D. При первой же возможности выскакивайте под солнечные лучи на несколько минут и впитывайте их. Витамин D присутствует в ограниченном числе продуктов, но со времен индустриальной революции его стали добавлять, например, в молоко и хлопья. (NB. В качестве добавки лучше всего принимать витамин D_3.)

ДЖЕЙН ЗАБОТИТСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ

Джейн, наш бизнес-партнер по Companies in Motion, каждую зиму заболевала плевритом или пневмонией, стоило ей только немного простудиться. Всякий раз ей неизбежно приходилось пить антибиотики и

брать больничный на две недели. Однако с тех пор, как она стала заниматься развитием физического интеллекта, подобные случаи прекратились.

Получите удовольствие в процессе укрепления собственной устойчивости и подготовьтесь к тому, что в ближайшие месяцы и годы у вас заметно прибавится сил. Программы наращивания силы и пластичности улучшат и вашу устойчивость, однако это длительный процесс, который может занять всю жизнь. Помните одно: вы и впрямь можете *повлиять* на свое здоровье и иммунитет, поэтому отыщите свои «слабые места» и задайтесь определенной целью – например, продержаться всю зиму без простуды.

Тренировка и применение: Устойчивость

Теперь пора проявить устойчивость в действии! В этом разделе мы рассмотрим повседневные техники наслаивания привычек, а также упражнения, которые можно выполнять в свободное время и по выходным с тем, чтобы изменить фундаментальные особенности нашего мышления и восприятия. В совокупности эти усилия приведут к тому, что вы сможете существенно трансформировать свой взгляд на неудачи и процветать, вопреки неприятностям. В течение недели отрабатывайте выбранные техники и экспериментируйте с ними, после чего ежедневно делайте упражнения в течение месяца, совершенствуя умение восстанавливаться после неудач, укрепляя свое физическое, ментальное и эмоциональное здоровье и становясь счастливее.

Новые привычки можно встроить в свою жизнь лишь благодаря повторам, так что давайте приступим к делу, а потом будем пожинать плоды. Вот стратегия, которая поможет вам тренировать и применять техники устойчивости наравне с техниками увеличения силы и улучшения пластичности:

1. Продолжайте выполнять ваши привычные упражнения для увеличения силы и улучшения пластичности.
2. Отберите пять техник повышения устойчивости, которые кажутся вам наиболее полезными.
3. Занимайтесь этими упражнениями в течение недели, чтобы найти наиболее оптимальный способ включения их в повседневную рутину и определиться с триггерами (взгляните на наши идеи и предложения).
4. Ежедневно выполняйте выбранные упражнения, пока не доведете их до автоматизма.
5. На выходных и в свободную минутку уделяйте больше времени комплексным, многоступенчатым упражнениям, таким как «Позитивный отскок», «Отпускание» и «Поиск поддержки».
6. Когда почувствуете готовность, можно вернуться и выбрать дополнительные техники для отработки и тоже ввести их в оборот.

А вот список всех техник, которые мы разобрали в этом разделе. Прочтите его и пометьте упражнения, кажущиеся вам наиболее полезными. После чего мы включим их в программу.

☐ *Последовательная релаксация*. Напряжение и расслабление различных мышечных групп поможет вам расслабить и тело, и сознание. Это весьма надежный метод расслабления, его вполне можно применять, когда не можете уснуть в гостиничном номере или лежите без сна в три часа ночи.

☐ *Реакция релаксации*. Попробуйте эту технику релаксации как альтернативу размеренному дыханию, практикуйте ее в выходные по 20 минут.

☐ *Восстанавливающее дыхание*. Быстро восстановитесь после приступа тревоги, паники или беспокойства.

☐ *Релаксация и восстановление*. Не забывайте о таких факторах, как «СТОП» (сон, таймаут, ободрение и питание). Тщательно распланируйте свой отдых – пусть он будет обязательным, а не желательным – и придерживайтесь плана.

☐ *Химия оптимизма*.

☐ *Прыжок*. Регулярно прыгайте, чтобы усилить свой оптимизм.

☐ *Позитивный отскок*. Чтобы вернуть себе оптимизм и веру в себя, обратите внимание на момент, после которого ваши мысли и эмоции пошли на спад. Прислушайтесь к внутреннему голосу, в полной мере ощутите свои негативные эмоции, самоосуждение и т. д. При

помощи логики подтвердите, опровергните или подвергните сомнению эти чувства. Отстранитесь от собственной защитной реакции и разберитесь, какие же чувства на самом деле вспыхнули внутри вас.

☐ *«Не буду / Буду»*. Если вам не нравится некое событие, которое тем не менее неизбежно происходит, сожмите ладони в кулаки и побоксируйте воздух со словами: «Не буду!» или «Не стану с этим мириться», пока у вас не закончатся силы. После вы почувствуете в глубине себя едва заметную перемену настроения: «Ладно. *Что* бы меня ни ждало, я все *приму*. И *извлеку* из этого уроки. Согласен, этот опыт непременно меня чему-то научит». Этот процесс способствует принятию и выработке ученического подхода.

☐ *«Генератор любознательности»*. Вместо того чтобы сопротивляться и обвинять обстоятельства и окружающих, поинтересуйтесь, почему ситуация складывается именно так, как бы вы хотели действовать, и чему вас все это научит.

☐ *«Падающий лист»*. Представьте, как легкий лист летит вниз и опускается на те области вашего тела, в которых ощущается боль или проявления негативных эмоций. Представьте, что из листа на ваше тело проливается целебный бальзам, который приносит моментальное облегчение в тревожной и непростой ситуации.

☐ *Отпускание*. Чтобы преодолеть тревожные мысли и чувства, сделайте упражнения на восстанавливающее дыхание, уединитесь, обратите внимание на проблему, обдумайте ее, получите обратную связь, извлеките уроки, шагните вперед – и на всем этом пути не забывайте об ученическом подходе.

☐ *Поиск поддержки*.

☐ *Ваша персональная группа поддержки.* Обратитесь к своим записям о том, как можно расширить и укрепить поддержку, – и составьте план реализации этих задумок.

☐ *Развитие своего сообщества.* Обратитесь к своей карте сообществ. Составьте план, как можно укрепить контакты с отдельными личностями и группами, отмеченными на карте.

☐ *Список «отдач»*. Просмотрите записи о том, что можете дать окружающим. Кому вы хотите оказать поддержку? Хотите ли поучаствовать в деятельности благотворительных организаций, проектах корпоративной социальной ответственности, дать кому-то консультацию, помочь семье или соседям?

☐ *Питание*. Антиоксиданты, куркума, белки, урезанное потребление алкоголя, солнечный свет / витамин D – все это способствует быстрому восстановлению после неудач и ощущению благополучия.

☐ Интервальные тренировки высокой интенсивности *для поддержания физической формы.* Занимайтесь ИТВИ по 20–25 минут через день. В остальные дни все равно ускоряйте пульс трижды за сутки и ждите, пока он сам придет в норму. Ускорить его можно, например, поднимаясь пешком по лестнице или преодолевая расстояние до станции быстрым шагом.

А теперь давайте наслоим привычки.

Ночью

■ Если вас одолевают беспокойство и навязчивые мысли, сядьте, возьмите бумагу и ручку и выполните упражнение «Позитивный отскок».

Триггер: вы заметили, что вертитесь с боку на бок без сна.

■ Примените технику последовательной релаксации, чтобы снова уснуть.

Триггер: посреди ночи вас разбудили тревожные мысли.

Перед работой

■ Найдите время, чтобы немного попрыгать, заряжаясь оптимизмом на весь день. Ускорьте свой пульс.

Триггер: кипящий чайник.

Если работаете дома

■ Сделайте в течение дня перерыв на прогулку/пробежку/поездку на велосипеде. Пусть это время наполнит вас новой энергией.

Триггер: включите на телефоне напоминание, которое предупредит вас о том, что пора сделать перерыв.

■ При помощи вашей персональной группы поддержки обновите запасы энергии и убедитесь, что вы не изолированы от окружающих.

Триггер: ощущение изолированности и нехватки поощрения.

■ Включите в меню продукты, богатые антиоксидантами, – разноцветные овощи, болгарский перец, помидоры, голубику, ежевику и т. д.

Триггер: вы входите на кухню, чтобы приготовить обед.

■ Когда/если выглянет солнце, даже зимой и даже если вы очень заняты, выходите на улицу и подставьте лучам руки, лицо и другие части тела на пять минут, чтобы пополнить запасы витамина D.

Триггер: выглянуло солнце.

По пути на работу

■ Хотя бы часть пути пройдите пешком / пробегите / прокатитесь на велосипеде, чтобы ускорить пульс. Все необходимое снаряжение приготовьте накануне, чтобы утром не тратить на это время.

Триггер: выход из дома.

■ Отыщите способ ускорить пульс по пути на работу – например, поднимитесь пешком по эскалатору в метро или по лестнице в офис.

Триггер: вы увидели указатель «лестница».

В течение дня

■ В моменты сильного стресса, когда напряжение на пределе и вы чувствуете, как ускорился пульс, регулярно применяйте технику восстанавливающего дыхания – она поможет с принятием решений.

Триггер: вы чувствуете, что пульс учащается.

Во время обеда

■ Включите в свой рацион побольше разноцветных фруктов и овощей, чтобы получить все незаменимые антиоксиданты. Найдите в меню или на прилавке самые яркие фрукты и овощи.

Триггер: вы зашли в магазин / просматриваете меню в ресторане.

■ Попробуйте напиток из куркумы – его можно найти в продаже в ресторанах здорового питания или приготовить самим: ½ чайной ложки куркумы, измельченный имбирь, ½ лимона вместе с кожицей, мед, ½ палочки корицы, черный перец, добавьте горячей воды и процедите.

Триггер: вы готовите вечером ужин или заходите в сэндвич-бар.

■ Во время обеденного перерыва достаньте бумагу и ручку и быстро выполните упражнение «Позитивный отскок», чтобы осмыслить утренние события и настроиться на позитивный день. Это особенно важно, если вы склонны к повышенной тревожности и утром произошло нечто неприятное.

Триггер: вы закончили обедать.

■ Если вы предпочитаете тренироваться в обеденный перерыв, примените 15-минутную интервальную тренировку высокой интенсивности (две минуты упражнений – две минуты на восстановление, повторить пять раз), а уже потом пообедайте.

Триггер: напоминание на телефоне, сообщающее о том, что пришло время обедать и тренироваться.

В течение дня

■ Если чувствуете тревогу и дискомфорт, выполните упражнение с визуализацией «Падающий лист», чтобы успокоиться.

Триггер: вы вновь сели за рабочий стол / вошли в свою учетную запись на компьютере.

■ Если возникают проблемы или блоки, то при помощи упражнения «Генератор любознательности» выясните, почему и как все произошло, – это лучше, чем пытаться решить проблему посредством той же стратегии, что и раньше.

Триггер: вы заметили падение дофамина, чувствуете себя никчемным, усталым, вам не хватает энергии на выполнение необходимых задач.

■ Если заметили, как внутри рождается острое противодействие обстоятельствам – особенно когда то, что вы должны сделать, кажется вам ненужным и вовсе не прельщает, – тихо выполните упражнение «Не буду / Буду». Если произошло что-то по-настоящему серьезное, найдите время на выходных, чтобы выполнить это упражнение полностью, а вслед за ним и «Отпускание».

Триггер: ощущение внутреннего противодействия, слабости, острой фрустрации или отсутствия энергии на выполнение необходимой задачи.

По пути домой

■ В моменты сильного стресса, по пути домой с работы сделайте десять восстанавливающих вдохов и выдохов. Прибегайте к технике восстанавливающего дыхания сразу же после стрессовых событий, чтобы понизить пульс.

Триггер: вы вышли из своего рабочего кабинета или заметили учащение пульса и эмоциональное возбуждение.

■ Пообщайтесь с теми, кто вас поддерживает, – с вашей персональной группой поддержки. Запланируйте написать письмо или SMS-сообщение или позвонить кому-то из вашей группы поддержки – это поможет вам лучше обдумать непростые обстоятельства, в которых вы оказались, и получить поддержку.

Триггер: вы сели в метро, автобус / защелкнули ремень безопасности в автомобиле.

Вечером

■ Пообщайтесь с семьей и друзьями. Не утаивайте свои проблемы, не говорите: «У меня все отлично», если это не так.

Триггер: друг или родственник спрашивает, как ваши дела.

■ Примените длительную интервальную тренировку высокой интенсивности. Физическая активность поможет избавиться от стресса и напряжения, поэтому, если вас мучает тревога, в течение недели устраивайте такие тренировки каждый вечер. Идите в спортзал сразу же после работы.

Триггер: вы покинули офис.

■ Ежедневно медитируйте в течение 20 минут при помощи упражнения «Реакция релаксации» или специального приложения.

Триггер: вы переоделись в пижаму или ночную рубашку.

■ Используйте технику последовательной релаксации, чтобы ваш сон был крепким.

Триггер: вы легли на спину, голова коснулась подушки.

Выходные, вечера, свободное время

■ Выделите пару часов, чтобы в конце недели вместе с близким другом поработать над упражнениями «Отпускание» и «Генератор любознательности». Найдите способ оказать друг другу взаимную поддержку.

Триггер: вы идете с работы в пятницу вечером.

■ Еженедельно посещайте массажиста, коуча, остеопата, психолога, чтобы благодаря заботе со стороны получить необходимую поддержку и подстегнуть работу парасимпатической нервной системы.

Триггер: регулярные записи в еженедельнике.

■ Спланируйте регулярные обсуждения с проверенным консультантом/наставником перемен, которые происходят с вами. Частота таких обсуждений зависит от ваших потребностей. Вам лучше знать, что вам нужно, так получите необходимое!

Триггер: записи в еженедельнике.

■ Четко определите время, которое проведете с семьей по меньшей мере в один из выходных дней.

Триггер: записи в еженедельнике.

■ Станьте волонтером организации, которой симпатизируете, или начните раз в неделю помогать кому-то из местных жителей – например, пожилому соседу.

Триггер: вы закончили валяться в постели или выполнять домашние дела субботним утром.

■ Четко определите время, отведенное на размышления. Выделите час на размышления о том, что вам потребуется на следующей неделе.

Триггер: время утренней/дневной воскресной подготовки к грядущей неделе (найдите время, когда у вас будет достаточно сил, – лично мне подходит позднее утро).

■ Внесите «СТОП-дни» в свой еженедельник – даже если вам предстоит много работы, всегда можно найти время на восьмичасовой сон, тайм-ауты, ободрение и питание.

Триггер: подготовка к грядущей неделе.

■ Сделайте то, что любите, – пообщайтесь с близкими друзьями, сходите в театр, на выставку, концерт, званый обед, выберитесь за город, проведите время в собственном саду.

Триггер: записи в еженедельнике.

■ Обязательно внесите в еженедельник выходные и отпуск.

Триггер: 1 января внесите в еженедельник все выходные и отпуска. Пусть это станет вашим ритуалом.

Дополнительные советы

■ Попрыгайте вдоволь на батуте. Это лучшее средство, помогающее прийти в себя после неудачи.

Для начала выберите пять техник устойчивости – это оптимальное число. Вы не сможете интегрировать их все одновременно, но обязательно включите в список восстанавливающее дыхание и принципы «СТОП» и по меньшей мере одну технику из раздела «Химия оптимизма» («Прыжок», «Позитивный отскок», «Не буду / Буду», «Генератор любознательности», «Падающий лист»).

Определившись с набором техник, подберите им однозначные и максимально прозрачные триггеры – моменты, когда вы сможете целенаправленно их применять. Не забывайте, что лучшие триггеры – это такие, которые легко визуализировать. Они должны быть простыми и несложными в запоминании.

Составьте список техник для повышения устойчивости и соответствующих триггеров в таблице ниже.

Техника	Триггер

Тренировка: неделя

Опробуйте разные методы встраивания выбранных техник повышения устойчивости в свою жизнь, пока не найдете оптимальную для себя схему. Помните принцип «пошагового роста»? Любые мелочи, которые вы делаете на благо собственной устойчивости, накапливаются. Некоторые техники лучше всего практиковать по выходным, когда у вас больше времени на то, чтобы основательно их потренировать – в одиночку или с родственниками или друзьями. Если у вас есть дети, подключите и их – как правило, они быстро улавливают суть, к тому же знакомство с физическим интеллектом в раннем возрасте пойдет им только на пользу.

Применение

Когда вы определитесь со списком действенных техник и отработаете их, остаток месяца пройдет куда легче, поскольку у вас появится конкретный план применения новых привычек, связанных с устойчивостью. Выбранные вами техники можно легко сочетать с техниками наращивания силы и пластичности, которые вы уже используете. Смело интегрируйте их в свою жизнь, чтобы расслабляться и восстанавливаться гораздо быстрее, эффективнее справляться со стрессом и напряжением, контролировать оптимизм, отпускать прошлое, а также получать и оказывать необходимую поддержку.

И помните: всплески эмоций – важный показатель того, что пришло время научиться новому и что пора предпринять некие действия. Благодаря устойчивости жизнь начинает казаться не столько полной стресса, сколько захватывающей и интересной; именно устойчивость помогает нам справляться со сложностями и с каждым днем все больше развивать физический интеллект.

Теперь пришел черед поговорить о выносливости и выяснить, как же нам «пробиться» в будущее – как сохранять целеустремленность и концентрацию, особенно когда дела идут из рук вон плохо. Мы узнаем, как не растерять мотивацию и как выжить и преодолеть все трудности, достичь цели во что бы то ни стало и отпраздновать успех.

Часть IV
Выносливость



Что такое выносливость?

Нет, никогда знамя не опущу и попыток своих не оставлю.
СЭР ЭРНЕСТ ШЕКЛТОН

Выносливость – это моральная твердость, настойчивость, стойкость и планирование. Быть выносливым – значит иметь стратегию, помогающую сохранять силы в трудные времена, и выкладываться по полной в течение максимально длительного периода.

Если вы оказываетесь в обстоятельствах сложных в физическом, эмоциональном и ментальном плане или если от вас требуется предельное терпение, чтобы и дальше поддерживать открытую коммуникацию с внешним миром (к примеру, когда ваши дети готовятся к сдаче экзаменов и получению аттестата об общем среднем образовании и кажется, что до весны еще бесконечно долго, либо когда у вас что-то не ладится с проектом, а вы уж и не помните, почему именно этот путь решения задачи показался вам правильным), – вам просто необходима выносливость.

В ее основе лежат дофамин и ДГЭА. Дофамин придает нам упорства – мы начинаем стремиться к награде, которую сможем получить в будущем, какой бы она ни была (удовлетворение от проделанной работы, деньги, радость за свои достижения, ощущение жизни, победа над сложными обстоятельствами), а ДГЭА обеспечивает нас запасами энергии, которых хватает надолго и которые плавно ведут нас вперед, словно двигатели внутри огромного корабля, плывущего по глубоким водам. ДГЭА – это прекурсор тестостерона, а для того чтобы сохранять выносливость, необходимы еще мышечная сила и уверенность, возникающие у нас благодаря тестостерону.

Визуализация – ключевой инструмент, помогающий вызвать приток дофамина. Здесь крайне важно обладать способностью воображать иные реальности, представлять свои цели, чтобы они вдохновляли нас и отвлекали от дискомфорта, сложностей и боли. Техникой визуализации пользуются многие спортсмены и деятели искусства, большинство из них практикуют ее в течение пяти – десяти минут ежедневно, даже в периоды отдыха, чтобы сохранять концентрацию и ясность ума.

Настойчивость и самоопределение – два ключевых фактора, благодаря которым можно добиться успеха вопреки сильному стрессу и не поддаваться разрушительному воздействию повышенного кортизола. Некоторые люди с самого рождения обладают твердым характером, однако эту твердость можно развить, если делать то, что вас поистине мотивирует.

Мотивация укрепляется, если мы действуем в соответствии с нашими ценностями и глубинной целью, работаем «в своей стихии», в полной мере задействуя свои сильные стороны. Если повнимательнее изучить свои глубинные мотивации, нам станет куда проще справиться с трудностями.

Хорошая самооценка и одобрение окружающих тоже помогают преодолеть сложности, которые мы встречаем на пути. Нужно уметь радоваться своим успехам, хвалить окружающих и принимать их похвалы – это позволяет повысить уровень дофамина и качественнее сконцентрироваться на сложных задачах.

Разрабатывая программы для коучинга бизнес-лидеров, Пэт непременно включает в них модуль, посвященный важности похвалы, поскольку одобрение преображает работников и взаимоотношения с ними. Кто-то из наших коллег однажды сказал: «Растения нужно поливать гораздо чаще, чем подрезать. Таков и человек», и Пэт всецело с этим согласна.

Нашу персональную эмоциональную, физическую и ментальную выносливость можно развить. Благодаря ежедневным тренировкам выносливости можно повысить уровень своей энергии, научиться справляться с болью и дискомфортом, подготовить себя к трудностям. Активно занимаясь в течение простых периодов, мы закладываем основу выносливости на случай, когда наступит время, заполненное сложной работой, непростыми переговорами и другими задачами, высасывающими из нас все силы.

Для выносливости необходимы качественный анализ и жизнеспособный план, поддающийся корректированию. Этот план включает в себя формирование новых привычек из предыдущих разделов, а в данном разделе мы дополним картину. В 2010 г. в журнале *Frontiers in Neuroscience* был опубликован анализ исследований о том, как физическая активность и связанные с обучением трудности в течение всей нашей жизни увеличивают число нейронов в мозге. Из этого можно сделать вывод, что учиться и развиваться нужно всю жизнь. Для того чтобы новые привычки встроились в долговременную память, требуется время. Повторение, практика, планирование и перепланирование – главные ценности, влекущие за собой выносливость.

АЛЕССАНДРА ФЕРРИ И ЕЕ ПОДХОД К ВЫНОСЛИВОСТИ

«Мое тело – это машина, управляемая сознанием. Я ее пилот и потому периодически хожу к "механикам" – врачам, массажистам, тренерам, и те проверяют мою машину, тестируют ее, помогают мне тренироваться. Перед занятиями я по 40 минут занимаюсь с тренерами, и еще по 30–40 минут – после занятий. Сами занятия длятся полтора часа. Я ухаживаю за своим телом, как за "феррари"».

Планирование и дисциплинированное посещение ежедневных занятий помогают Алессандре сохранять выносливость, несмотря на то что внутренний голос часто шепчет: «Нет, я слишком устала», «Слишком больно» или «Может, взять выходной?». Она не прислушивается к этому голосу. Постоянная борьба требует сил, но Алессандра строит реалистичные планы и придерживается их.

Алессандре Ферри уже 54 года, но ее рабочий график – участие в балетных постановках – расписан аж на три года вперед, до 57-летия. Она говорит: «На предложения я отвечаю так: "Да, если смогу, станцую". Когда я вижу свой возраст на бумаге, то и себе кажусь пожилой. Но! Возраст – это внутреннее состояние».

В конце этого раздела вы сможете выбрать для себя техники, которые будете применять на протяжении недельной тренировки выносливости. Вы узнаете, как напряжение мышц может усилить вашу настойчивость во время выполнения масштабных задач, и поймете, как ставить

промежуточные цели, помогающие вам сохранить концентрацию, добиться ощутимого прогресса, а после пожинать плоды своих усилий.

Однако сначала давайте наметим долгосрочные цели – определимся с мечтой, живо представим будущее и начнем двигаться ему навстречу.

19
Долгая игра
Как визуализировать долгосрочные цели и мечты

Один из уроков, которые я усвоила в юности, был таким: всегда храни верность себе и не позволяй никому отвлекать тебя от твоих целей.
МИШЕЛЬ ОБАМА

Вообразите, что решили открыть свой бизнес, пробежать благотворительный марафон, добиться повышения на работе или копить деньги на покупку чего-то особенного. Четкий фокус на выбранной цели – это уже первый шаг к ее достижению. Эта глава посвящена тому, как визуализировать собственные цели и добиться того, чтобы химия организма способствовала реализации вашей задумки.

В 1990 г. я поставила себе цель: сделать так, чтобы мой театр за два года стал участником фестиваля Spring Loaded в лондонском театре The Place. При помощи коуча я детально представила себе эту картину. Я вообразила сцену, маму и папу в зрительном зале, танцоров, которые за кулисами готовятся к выступлению. И вот мы переносимся в 1992 г. Я действительно нахожусь на сцене того театра – прячусь за большим сундуком, декорацией к нашей постановке под названием «Ультрамарин». В самом ее начале я должна неожиданно для всех запрыгнуть на сундук, поэтому прячусь, пока все зрители не рассядутся по местам. Несмотря на сильное волнение перед премьерой, я успеваю насладиться моментом. Задача была не из простых, и на нашем пути возникло немало трудностей, но… Ура! Мы справились!

Адам (31 год), пасынок Пэт, использует технику визуализации для достижения своих целей в сфере экотуризма. Он всегда питал любовь к животным и природе, Пэт даже называет его «смесью доктора Айболита и позднего Стива Ирвина». Получив образование по специальности биология/зоология, отработав в зоопарках, национальных парках и поучаствовав в различных геологических проектах, Адам сосредоточился на одной цели и начал ее визуализировать – он решил создать на Коста-Рике собственную компанию, связанную с экотуризмом. Ему представляется базовый лагерь площадью десять акров, расположенный рядом с пляжем, на котором есть свой причал, общее ранчо, площадка для волейбола и барбекю, жилые постройки и пространство для различных мероприятий и обучения. По его плану, это место должно подходить и для студенческих, и для корпоративных выездов, для экотуров и для любителей роскошного отдыха. Он представляет, как его клиенты отправятся в тропики, на водопады, будут заниматься подводным плаванием, дайвингом, рафтингом, кататься на горных велосипедах, и воображает, как гости с восторгом делают научные открытия. Все эти образы ярко вспыхивают у него в сознании. И хотя Адам еще не нашел подходящего участка земли, он уже определился с регионом и начал копить деньги и искать партнеров, чтобы перебраться в Коста-Рику сразу же, как только купит землю. Мотивацию он черпает из своего воображения и длительных усилий, благодаря которым получает деньги и опыт, необходимые для достижения его долгосрочной цели.

Зрительная кора головного мозга тесно взаимосвязана с работой дофамина. Если помните, дофамин – гормон удовольствия и поощрения. Когда мы видим нечто такое, чего нам очень хочется, происходит выброс дофамина. Если мы делаем шаг навстречу желанному объекту, происходит новый выброс, а когда мы добираемся до него и становимся его обладателем, дофамин вырабатывается еще активнее. Если то, что нас привлекло, можно съесть или пощупать, еще один масштабный выброс происходит, когда мы пробуем, обоняем или касаемся желанного объекта. Благодаря этой связи между зрением и дофамином способность четко

представить желаемую цель во всех деталях, как и ощущения, которые нам принесет ее достижение, повышает наши шансы на успех. Если мы ее не представим, она, скорее всего, покажется недостижимой, «нереальной», а это вполне может отвлечь нас от нашей задачи и мечты.

ЛУЧШИЕ СОВЕТЫ ПО ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛЕЙ ОТ НАШИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

■ «Убедитесь, что ваши цели подкреплены внутренней мотивацией и имеют осязаемый результат. Представьте свое лучшее "я"», – Клэр Тейлор.

■ «Ставьте перед собой реалистичные цели, которых можно достичь пошагово, – но не забывайте о том, как важно порой идти на риск и проявлять восприимчивость», – Дон-Мари Флинн Сирренберг.

■ «Я мечтала о том, чтобы у меня были лучшие из необходимых ресурсов для исполнения моей мечты в балетной сфере», – Алессандра Ферри.

■ «Пусть вашей целью будет не победа, а развитие: это куда важнее», – Джордж Круиз.

■ «Живо представьте свое будущее. Сосредоточьтесь на тех перспективах, которые виднеются на горизонте, – на радости, которую принесет вам достижение цели, на этапах, которые вы пройдете на своем пути. Мыслите так: "Да, сейчас мне тяжело, но, когда это все закончится, жизнь станет лучше"», – Карл ван Хауте.

Давайте начнем с подготовительных упражнений. Они помогут настроиться на цель. Для того чтобы детально представить свою цель, нужен расслабленный фокус. Если вам понравится это упражнение, его можно будет выполнять в периоды, когда понадобится выносливость. Помните: хоть для достижения цели и нужно сохранять мотивацию, она не должна становиться для вас бременем – нужно научиться правильно концентрироваться на своих задачах: фокус должен быть и не слишком слабым, и не граничащим с одержимостью.

Упражнение: тренировка фокуса

Когда мы впервые закрываем глаза для того, чтобы представить свою цель, может возникнуть замешательство. Сознание будет «плавать», не понимая, на чем сосредоточиться. Где именно происходит визуализация цели? Если мы детально представим желаемое, цель станет более конкретной и живой, а шансы на ее достижение повысятся.

Смещайте мысленный фокус в разные части мозга:

■ Сместите фокус во фронтальную часть мозга – обратите внимание, сколько там свободного пространства.

■ Сместите фокус в заднюю часть мозга, на тяжелый, круглый мозжечок, нервный центр. Обратите внимание на то, что начинаете лучше чувствовать свой позвоночный столб и вес, и на то, что все тактильные ощущения стали ярче.

■ Сместите фокус в правую часть мозга и обратите внимание на свои ощущения.

■ Сместите фокус в левую часть мозга и обратите внимание на свои ощущения.

■ Сместите фокус в любую область мозга, которая располагается слева или справа и которую, как вам кажется, вы недостаточно используете.

■ Сместите фокус в центр мозга.

Теперь перемещайте фокус сознания по разным областям тела. По мере выполнения этого упражнения представляйте, что включаете крупную лампочку, которая заливает светом всю выбранную область. Медленно считайте до трех, находясь в каждой из следующих зон:

■ стопы;

■ бедра;

■ центр (как мы помним из раздела, посвященного силе, центр располагается чуть ниже пупка);

■ солнечное сплетение / живот (на уровне нижних ребер, позади центральной части живота, где диафрагма прикрепляется к позвоночному столбу);

■ сердце / грудная клетка;

■ шея/горло;

■ центр мозга;

■ область над макушкой головы.

Вновь сместите фокус во фронтальную часть мозга. У большинства визуализация происходит именно в ней, именно здесь сосредотачивается «мысленный взор».

Теперь вы готовы к эффективной визуализации своих целей…

Упражнение: «Долгая игра»

Этот тип визуализации начинается с мыслей о том, чего вы хотите достичь, и представления желаемой цели во всех деталях. Упражнение не дает никаких гарантий и не является волшебным. Оно просто помогает прояснить свою цель, поверить в нее и сформировать внутри химию стремления с оптимальным уровнем кортизола и высоким уровнем дофамина благодаря приятному образу.

Определенная степень концентрации, безусловно, необходима. Два эксперимента, проведенные в 2014 г. в Нью-Йоркском университете, показали, что если максимально сосредоточить внимание на желаемом предмете так, будто он находится под светом прожектора, а все остальные объекты в комнате потонули во мраке, то восприятие расстояния до этого предмета меняется – цель кажется ближе и достижимее. При этом если человек идет к нужному объекту, но смотрит не на него, а по сторонам или оглядывается, то путь занимает больше времени, чем если бы он не сводил глаз с цели. Так называемое суженное внимание позволяет добраться до цели на 23 % быстрее. Стало быть, визуализация цели не только обеспечивает успех, но и позволяет существенно ускориться.

Упражнение «Долгая игра» можно выполнять как самостоятельно, так и в паре с партнером, коллегой, приятелем или коучем. Оно подойдет и для выполнения в команде, где собрались люди, работающие на общую цель. Если вы только начинаете пользоваться техникой визуализации, найдите укромное место, где вас никто не потревожит. С приходом опыта упражнения с визуализацией можно выполнять везде.

■ Сядьте/встаньте, закройте глаза и спокойно дышите.

■ Подумайте о своей цели и начните в точности представлять, какого именно результата добьетесь, когда достигнете ее.

■ Пусть образ, который вам представляется, становится максимально подробным – вплоть до яркости цветов и текстур. Где вы? Что делаете? С кем говорите? Что делают и говорят остальные? Услышьте звуки и почувствуйте вкусы и запахи, будто все происходит в реальности.

■ Детально представив момент триумфа, позвольте себе насладиться положительными эмоциями, которые он порождает, своим успехом, счастьем, облегчением, удовлетворением, эйфорией и т. д.

■ А теперь представьте себе преимущества, которые получат окружающие. Как ваше достижение повлияет на вашу семью, сообщество, команду, организацию, более крупное бизнес-сообщество, страну, мир?

■ Откройте глаза.

■ На листе бумаги нарисуйте ось времени – прямую, которая тянется слева направо.

■ В правом углу обозначьте свою цель и опишите образ, который визуализировали.

■ Определитесь с временными рамками: полгода / год / два года / пять лет и т. д.

■ Регулярно возвращайтесь к этой мысленной картинке, особенно когда вам потребуется терпение и большие запасы энергии. Она поможет не забывать о «долгой игре», а визуализация будет вызывать у вас всплеск дофамина каждый раз, когда вы вызываете образ у себя в сознании.

■ Найдите время и опишите представленную картину еще кому-нибудь (например, партнеру или близкому другу). Вербализация сделает вашу цель еще более реальной.

Не убирайте получившуюся ось времени далеко, потому что уже в следующей главе мы разметим на ней промежуточные цели и поговорим о том, как наше тело может помочь нам стать гораздо настойчивее в выполнении главной задачи.

20
Напряжение мышц и промежуточные цели
Как укрепление тела позволяет нам постепенно достигать желаемого

Кровь разожгите, напрягите мышцы,
Свой нрав прикройте бешенства личиной!
‹…›
Сцепите зубы и раздуйте ноздри;
Дыханье придержите; словно лук.
Дух напрягите.

УИЛЬЯМ ШЕКСПИР. ГЕНРИХ V, АКТ 3, СЦЕНА 1[9]

Фраза «сцепить зубы» в контексте упорства и настойчивости имеет вполне физиологический смысл (хотя злоупотреблять этим приемом мы не рекомендуем). Сжав зубы и выровняв челюсть, вы автоматически задерживаете дыхание, в результате чего появляется напряжение в животе, позволяющее подключить все его мышцы к работе в полную силу. Техникой краткосрочного напряжения мышц можно пользоваться для укрепления решимости и пошагового движения к цели.

Напряжение мышц укрепляет нашу силу воли и способность противостоять временной боли, чтобы достичь необходимых преимуществ, – но только в том случае, если мы искренне верим, что благодаря этому получим долгосрочные выгоды. В 2011 г. исследователи из Национального университета Сингапура и Чикагского университета опубликовали исследование «От крепких мышц до крепкой силы воли», показавшее, что тело играет огромную роль в укреплении силы воли и обеспечивает способность к саморегуляции в процессе достижения долгосрочных целей. Участников эксперимента просили напрячь мышцы, например руки, пальца, икры или бицепса, и одновременно с этим проявить силу воли в самых разных обстоятельствах – кто-то должен был сунуть руки в ведро со льдом, кто-то – выпить крайне невкусный, но очень полезный кислый напиток, кто-то – отказаться от соблазнительной, но вредной еды. Напряжение мышц помогло победить слабость и желание избежать неприятных моментов.

СОВЕТ. Какие мышцы вы можете напрячь незаметно? Поэкспериментируйте и выясните, поможет ли этот маневр в моменты, когда сила воли слабеет или когда нужно сделать что-то, чего делать очень не хочется. Это весело!

Упражнение: напряжение мышц

Напряжение мышц помогает в моменты, когда обстоятельства проверяют на прочность нашу силу воли и настойчивость. Отдельные мышцы или мышечные группы следует напрягать примерно на четыре секунды – и зачастую так, чтобы этого не заметили окружающие, если вы находитесь в общественном месте. Например, можно прижать большой палец к указательному, напрячь ягодичные мышцы или с силой прижать предплечья к бокам. Поэкспериментируйте, чтобы выяснить, что лучше всего подходит именно вам. Лично у меня есть два любимых упражнения: я либо распрямляю ладонь и крепко прижимаю пальцы друг к другу, либо (но это более заметный вариант) сжимаю ладони в кулаки, напрягаю мышцы рук и живота и говорю (по возможности вслух): «Ну же, Клэр! Ты справишься!»

Чтобы разработать ваш собственный маневр, выполните следующие действия:

---

[9] Цитируется в переводе Е. Бируковой. – *Прим. пер.*

■ встаньте или сядьте;

■ поэкспериментируйте, опробовав один-два варианта из упражнений выше, которые вам больше всего понравились;

■ если хотите, добавьте к упражнениям ободряющие фразы;

■ повторите их несколько раз, чтобы запомнить;

■ начните выполнять упражнения, как только сила воли даст слабину, а вам захочется опустить руки.

Вы обнаружите, что техника напряжения мышц и впрямь помогает справиться с неизбежными неудачами, которые бывают на каждом этапе пути к заветной цели.

Продумывание этапов и работа с ними

Если визуализация целей проясняет наши мечты и помогает уверенно идти к ним, для успеха нам необходимы и краткосрочные, достижимые цели, которые будут знаменовать этапы пути и требовать конкретных, выполнимых действий.

Промежуточные цели такого рода тоже нужно четко визуализировать. Здесь главное – научиться быстро переключаться от визуализации масштабной цели к промежуточной в момент, когда какая-то из них кажется недостижимой или перестает радовать. Так что, если чувствуете, что зашли в тупик и долгосрочная цель начинает вызывать чувство тоски и подавленности, полностью сосредоточьтесь на промежуточной цели. Например, военные в учебных лагерях или на месте дислокации по традиции считают дни до отправки домой: 98, 97, 96 и т. д. Если же вы успешно справляетесь с промежуточными целями, но дедлайн вынуждает вас вкалывать без отдыха дни, недели и месяцы напролет, тогда лучше сосредоточиться на финальной цели.

МЕГАН ДОСТИГАЕТ ЖЕЛАЕМОГО БЛАГОДАРЯ ПРОМЕЖУТОЧНЫМ ЦЕЛЯМ

Меган Митчелл, ведущая утренних новостей и корреспондент, еще совсем молода и полна амбиций и в то же время совсем не лишена проницательности. Любовь к миру медиа и писательству привела ее к изучению журналистики в Эмерсон-колледже, и еще во время учебы Меган решила, что хочет стать ведущей программы Today, одного из самых популярных утренних шоу в США. Определившись с этой предельно конкретной целью, будущая журналистка поставила перед собой ряд промежуточных целей, которые она детально визуализировала. Их список таков:

■ Поработать на телеканале колледжа, еще будучи студенткой, к чему она немедленно приступила.

■ Стать ведущей Good Morning Emerson, утренней телепередачи колледжа (этой чести Митчелл удостоилась за год до выпуска).

■ Найти работу ведущей утренней программы после выпуска (для поиска Меган задействовала все имеющиеся у нее связи и вскоре получила работу ведущей утренней программы на небольшом американском канале, где успешно проработала два года).

■ Получить работу на одном из 60 крупнейших американских телеканалов (задолго до того, как осуществить этот шаг, Меган нашла себе агента, который отклонял все неподходящие предложения, пока наконец не нашлась вакансия, идеально соответствовавшая желаниям Меган. Так она оказалась на канале, где работает и по сей день).

■ Ее следующая цель – стать ведущей на одном из десяти крупнейших телеканалов в стране.

Вот что рассказывает Меган: «У меня постоянно включены новости, и, когда я в хорошем настроении, даже представляю себя ведущей программы Today, чтобы напомнить себе о своей цели». Чтобы поддержать эту визуализацию, Меган сделала фото: она сидит за столом ведущего Today – действительно, весьма наглядное напоминание.

Военные поют строевые песни, чтобы выдержать длительные учения, – это помогает отвлечься от сильной физической нагрузки. Хоровое пение повышает уровень окситоцина, а значит, ослабляет страх и придает храбрости. При прохождении полосы препятствий или в спортивном зале, когда вы работаете над достижением промежуточных целей, которые тем не менее требуют гигантских усилий, рычание, агрессивные вскрики, тяжелое дыхание и широкая расстановка ног способствуют повышению уровня тестостерона, благодаря чему вам становится проще справиться с трудностями и идти на необходимый риск.

Отвлечение внимания тоже способствует выработке дофамина. Если вы делаете что-то трудное и однообразное, но при этом обязательное, подберите для себя правильный ритм и подумайте о чашечке вкуснейшего капучино, которую выпьете, когда все доделаете, или о том, чем займетесь на следующих выходных, или о том, что приготовите на ужин, – пусть эти мысли отвлекут вас. А можно пойти противоположным путем: представить, насколько более ужасной могла бы быть ваша жизнь, вообразить, как трудно бы вам пришлось в таком случае. Не забывайте, дофамин любит новизну, поэтому подходите к достижению промежуточных целей творчески!

Утрата решимости может ощущаться и как сильная потеря сил, усталость и тревога. Мысли вроде «А вдруг я не справлюсь?» или, и того хуже, «Меня точно ждет провал» пугают нас. Организм «жмет на тормоза», и в результате в нем вырабатывается переизбыток успокаивающего гормона ацетилхолина и мы чувствуем сильное нежелание двигаться дальше. Это сигнал о том, что пришла пора пожалеть надпочечники и сосредоточиться на новой промежуточной цели, а если и она вызывает тревогу, значит, есть смысл придумать еще одну цель, предшествующую ей, которой будет проще достичь. Как только у вас появится четкая, достижимая цель, напряжение мышц, прыжки, крики, тяжелое и быстрое дыхание, смех (буквальный) перед лицом страха – все это поможет вам быстро пополнить запасы энергии.

СОВЕТ. Когда дела идут отнюдь не в гору или случается неудача, стисните зубы, сожмите ладони в кулаки, попрыгайте, чтобы взбодриться физически, и скажите себе: «Вперед. Я не сдамся».

АЛЕССАНДРА СОБИРАЕТСЯ С ДУХОМ

Когда Алессандре был 21 год, Михаил Барышников пригласил ее стать примой Американского театра балета и танцевать с ним на сцене Метрополитен-опера. Алессандра уже привыкла к роли примы Королевского балета в Лондоне, где ее окружали друзья и соратники, – теперь же ей вдруг пришлось действовать совершенно самостоятельно, да еще и под огромным давлением. «Пришлось побороться с собой, – признается она. – Это была масштабная внутренняя борьба. Мне предстояло танцевать на одной сцене с Барышниковым, в Метрополитен-опера – тут уж не место сомнениям». Произнося эти слова, она напрягает мышцы, сжимает кулаки и губы, припоминая те обстоятельства. А потом мудро добавляет: «Это только кажется, что борешься с обстоятельствами, на самом деле – только с самим собой». Как мы уже упоминали, уровень самоопределения непосредственно

влияет на то, как мы отреагируем на давление – задушит ли оно нас или поможет сосредоточиться.

СОВЕТ. Почувствовав, что страх мешает вам двигаться дальше, рассмейтесь ему в лицо!

У всех есть мечта. Мои клиенты часто рассказывают о том, что им хотелось бы основать свою компанию, написать книгу, начать выращивать овощи у себя в огороде, спроектировать и построить собственный дом, объехать весь мир, – однако многие из них живут, так ни на шаг и не приближаясь к исполнению своей мечты. Важно не только визуализировать будущее во всех деталях, но и реалистично его планировать.

ЛУЧШИЕ СОВЕТЫ ПО ДОСТИЖЕНИЮ ПРОМЕЖУТОЧНЫХ ЦЕЛЕЙ ОТ НАШИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

■ «Начните отчитываться о достижении своих промежуточных целей – например, поделитесь с коучем или другим игроком вашей команды», – Джаррод Барнс.

■ «Промежуточные цели должны быть такими, чтобы вы могли подкорректировать их под себя», – Клэр Тейлор.

■ «Если у вас не получилось достичь желаемого, вернитесь назад и переоцените этот опыт, сосредоточьтесь на уроках, которые можно извлечь из случившегося, попытайтесь понять, что можно улучшить в следующий раз, не начинайте думать, что вы неудачник», – Камилла Росс.

■ «Временами жизнь меняет цели, которые мы ставили перед собой в юности. Если приходится пойти в обход или выбрать новую тропу, сохраняйте открытость, любопытство и усердие. Не переставайте учиться. Радуйтесь новым достижениям», – Дон-Мари Флинн Сирренберг.

■ «Чтобы успешно двигаться от цели к цели, сосредоточьтесь на своей главной задаче, настройтесь на нее и продолжите движение. Помните: команда рассчитывает на вас», – Карл ван Хауте.

Упражнение: постановка промежуточных целей

Ясность мысли необходима для определения промежуточных целей, поэтому рекомендую заниматься этим упражнением один-два часа в те дни, когда у вас есть достаточно времени на спокойные размышления, – это позволит заложить фундамент для детального планирования. Если вы работаете над проектом в команде или собираетесь что-то сделать вместе со всей семьей, то следуйте приведенному алгоритму и обсуждайте все пункты. Если команда очень многочисленная, можно разбиться на группки поменьше, чтобы каждая работала над своей частью оси времени. Потом можно объединиться и посмотреть, как будут сочетаться эти отрезки.

■ Вспомните цель, с которой работали, выполняя упражнение «Долгая игра».

■ Начните двигаться в обратном направлении от выбранной цели. Спросите себя: «Какова предпоследняя цель, которой необходимо достичь?» Визуализируйте ее. Пометьте ее на оси, которую нарисовали в прошлой главе. Продолжите идти назад аналогичным образом, пока не подберете три – пять промежуточных целей, не представите их во всех деталях и не запланируете, как именно будете их достигать и в каких именно временных рамках.

■ В промежутках между целями напишите, какие подход, фокус, поведение, ресурсы и тренинги нужны, чтобы достичь следующей цели. Помните главу, посвященную креативности и новаторству? Подумайте, какое поведение будет более уместным в вашем случае – конвергентное или дивергентное. Будьте точны в своей оценке – возможно, понадобится финансирование, помощь других людей и т. д.

■ Этот шаг рискует показаться необычным, но он весьма эффективен. В одиночку или на пару с коллегой или приятелем порепетируйте события на оси времени. Встаньте, расчистите пространство вокруг, чтобы можно было пройтись строго по прямой, и идите. На ходу комментируйте вслух, какие усилия затратите и ради чего. У каждой цели вновь детально представляйте ее. Какие ощущения возникают? Задавайте вопросы. Проверяйте, насколько логична выбранная вами последовательность. Составляйте и корректируйте свои планы.

■ Подобная репетиция достижения целей перед началом движения к ним поднимает уровни кортизола и тестостерона, необходимые для победы над трудностями, а также уровни дофамина, нужные для того, чтобы предвосхищать награду.

■ Повесьте рисунок с осью времени на стену или сфотографируйте его и загрузите фото на рабочий стол ноутбука или телефона.

■ Не забывайте праздновать достижение каждой новой цели в реальном времени! Начните с позы победителя – поднимите и разведите руки и ощутите приток дофамина и тестостерона, а потом поделитесь радостью с окружающими.

■ В непростые, болезненные моменты, когда вы чувствуете усталость или падаете духом, напрягайте мышцы и чувствуйте приток дофамина, сосредотачиваясь на новой цели.

■ В реальности по мере приближения к новой цели вы будете переоценивать и пересматривать свой план в зависимости от того, что вы узнали.

То есть вкратце:

■ создавайте и визуализируйте промежуточные цели;

■ празднуйте успех;

■ напрягайте мышцы;

■ переоценивайте тактику.

Теперь, когда мы разобрались, как идти от цели к цели и добиваться успеха, давайте поговорим о том, как натренировать и развить свою выносливость. Как добиваться от себя большего в ситуациях, когда нужны постоянные усилия, и не сдаваться в моменты, когда хочется опустить руки?

21
«Тоннель выносливости»
Как настроиться на борьбу с трудностями

Если не видите свет в конце тоннеля, считайте, что это шанс самому пробить в нем брешь, когда вам только заблагорассудится.
АШОК КАЛЛАРАККАЛ

Многие проявляют выносливость по необходимости, а иногда она становится чьим-то добровольным выбором. Порой мы усложняем себе путь, а иногда он труден сам по себе. Спортсмены, танцоры и представители других профессий, связанных с повышенной физической активностью, осознанно стремятся к выносливости. Однако, когда на нашем пути возникают эмоциональные, ментальные и физические препятствия и стойкость постепенно сходит на нет, начинаются серьезные проблемы. Как же натренировать выносливость в повседневности? Чему можно научиться от спортсменов и танцоров? Как именно дофамин помогает нам не сойти с выбранного пути, когда все идет под откос?

«Тоннель выносливости» – относительно сложный период, требующий сознательного приложения огромных усилий. Двигаясь по этому тоннелю, вы надеетесь на то, что вам вопреки всем сложностям хватит стойкости добраться до его конца и увидеть свет. Но в непростые периоды начинает казаться (если не применять стратегий развития выносливости), что тоннель сужается, а то и вовсе рушится. И тогда у нас возникает тревога и нерешительность.

Один из способов, помогающий избежать обрушения «тоннеля выносливости», – мощное и ритмичное дыхание, с помощью которого можно поднять уровень ДГЭА и насытить весь организм кислородом. Мастера боевых искусств, готовясь ударить по дощечке и разбить ее пополам, непременно пользуются дыхательными техниками, чтобы аккумулировать в теле «ки» или «ци» (энергию и силу). Они глубоко вдыхают и с силой выдыхают в течение длительного периода времени – иногда он составляет 20–30 минут. Американские «Морские котики» пользуются специальным тренажером для укрепления дыхательных мышц – они дышат в него вопреки сопротивлению, чтобы развить дыхательную выносливость. Оба упражнения готовят к тому, чтобы в условиях предельного стресса, войны или столкновения действовать в полную силу в течение долгого времени. Однако вовсе не обязательно участвовать в соревнованиях вроде Ironman[10], проводить по десять лет в китайских горах или становиться военным. Достаточно овладеть дыхательной техникой «Ощутите силу» и включить ее в свои тренировки выносливости.

Важным аспектом выносливости является сила мышц кора – именно благодаря ей мы продолжаем бороться, а не сдаемся. Физическая выносливость – фундамент для ментальной и эмоциональной выносливости, в чем мы еще убедимся. Особенно она важна сегодня, когда вследствие развития технологий человечеству удалось автоматизировать многие процессы, которые ранее требовали тяжелого физического труда, как, например, рубка дерева или транспортировка ведер с углем (еще каких-нибудь 50 лет назад все это приходилось делать вручную). Занятия пилатесом или йогой, тренировки в зале или дома сегодня заменили тяжелый физический труд и потому совершенно необходимы в повседневности.

Я на собственном опыте могу подтвердить существование мощной связи между силой мышц кора, упорством и достижением целей. В детстве эти мышцы были у меня очень слабыми, несмотря на то что я танцевала трижды в неделю. Когда мне было пять лет, я перенесла

[10] Всемирно известное соревнование по триатлону, считается одним из самых сложных однодневных соревнований в мире. В него включены заплыв на 3,86 км, велосипедный заезд на 180,25 км и марафонский забег на 42,195 км. – *Прим. пер.*

серьезную почечную инфекцию, а в десять – перитонит. В 18 я по-прежнему оставалась хилой, особенно для той активной, современной работы, которая так мне нравилась; более того, чувствовала себя довольно потерянно и в итоге неудачно вышла замуж. Активная фитнес-программа, освоение танцевальной техники и масштабные душевные поиски сделали меня другим человеком: к 25 годам я развелась с мужем и основала свою театральную компанию в полном соответствии со своими желаниями. Тренировки в зале поменяли меня так, как не могли поменять танцевальные репетиции, потому что я научилась работать с сопротивлением. Этот опыт не только выработал во мне упорство, но и помог понять, что моей жизненной миссией должен стать физический интеллект.

С тех пор я разработала программу тренировки, которая не требует, чтобы мои клиенты ходили в зал, и развивает выносливость. Скоро я расскажу вам о ней. По мере развития физического интеллекта все наши физические действия поддерживают нас эмоционально и ментально. Пока мы с Пэт писали эту книгу, засиживаясь за работой допоздна, чтобы успеть к дедлайну, мы не раз оказывались в таких вот «тоннелях выносливости». Это пробудило во мне желание больше тренировать выносливость, удлинить дистанцию для бега и добавить новые упражнения к тем, которые я выполняю в парке. Для того чтобы умственных сил стало больше, нужно пополнить запасы и физической энергии.

ДЖОАН И ДЖЕФФ ВЫБИРАЮТСЯ ИЗ «ТОННЕЛЯ ВЫНОСЛИВОСТИ»

Джоан, певица, которая давала нам советы о том, как сделать голос более гибким, замужем за Джеффом Билом, известным композитором и многократным обладателем премии «Эмми». Одиннадцать лет назад у Джеффа нашли рассеянный склероз (нейродегенеративное заболевание, характеризующееся ослабеванием и атрофией мышц). У Джеффа совсем не было сил, и он почти все время спал, сочинять музыку у него получалось всего пару часов в день, а дирижировать он не мог вовсе. Все это чрезвычайно его угнетало – у него было очень много профессиональных амбиций. Врачи заявили, что могут лишь замедлить течение болезни – в те времена она считалась неизлечимой. Джоан и Джефф оказались в «тоннеле выносливости», который начал рушиться.

Джоан, как настоящий ученый, тут же начала исследовать болезнь мужа. Она верила, что, Джефф поправится, если у него усилится приток крови и кислорода к мозгу. Осознавая эту связь между сердцем и мозгом, Джоан решила, что в дополнение к врачебным рекомендациям нужно оздоровить сердце, что, в свою очередь, приведет к оздоровлению мозга. Вместе с мужем они начали выполнять ежедневные упражнения (стимулирующие парасимпатическую нервную систему, которая и выбрасывает ацетилхолин, стабилизирующий уровни адреналина и кортизола), медитировать (повышая уровень серотонина и укрепляя иммунную систему), питаться органическими продуктами (которые помогают сохранить баланс сахара в крови и выводить токсины), высыпаться (что способствует оздоровлению мозга, о чем мы подробнее поговорим в главе 25). Солнечный свет и смех повысили уровень дофамина в организме Джеффа, что пошло на пользу его креативности. Само сочинение музыки стало частью терапии, потому что в случае Джеффа больше всего пострадало мозолистое тело, часть мозга, соединяющая левое и правое полушария и чрезвычайно значимая для сочинения музыки.

Это небыстрый процесс, и в повседневной жизни результат не всегда заметен, но раз в два года Джефф делает МРТ и врачи отмечают, что новых очагов поражения не обнаружено, а старые уменьшаются в размерах. Сейчас

Джефф бегает, катается на лыжах, сочиняет музыку и дирижирует. Болезнь не загнала его в тупик, напротив – многие из лучших своих произведений он написал уже после того, как узнал о диагнозе.

По словам Джоан, невозможно узнать наверняка, что поспособствовало выздоровлению – новый образ жизни или удача, и важно отметить, что результаты могут быть самыми разными, но в настоящее время проводится масштабное исследование того, как упражнения, питание и образ жизни влияют на протекание рассеянного склероза. Терри Вальс и Джордж Джелинек – два врача, страдающие этим недугом и сумевшие остановить его развитие при помощи аналогичных техник, – опубликовали книги и исследования на основании своих открытий.

Даже если оставить в стороне улучшение состояния Джеффа, очевидно, что тот подход к жизни, который ежедневно практиковали супруги Бил, помог им найти выход из «тоннеля выносливости». Применив стратегии развития физического интеллекта, мы все можем повлиять на собственное будущее.

(NB. Мы не считаем, что физический интеллект – это лекарство от рассеянного склероза. Эту историю мы привели, чтобы показать, как позитивный подход к образу жизни принес семейству Бил положительные результаты. Пожалуйста, проконсультируйтесь с лечащим врачом, прежде чем полагаться на новые методики, и не прекращайте прием выписанных вам лекарств без одобрения доктора.)

СОВЕТ. Каким вы видите свое будущее сейчас? Вне зависимости от эмоций представьте, что все ваше тело, каждая его клеточка, широко улыбается. Словно растение, что тянется к солнцу, поспешите на свет в конце тоннеля.

Работа в условиях жестких дедлайнов – один из наиболее распространенных случаев пребывания в «тоннеле выносливости», знакомый очень многим. Когда Пэт не пишет книги, она разрабатывает сложные подходы к консультированию и тренингам, учебные планы и программы, и все это обычно должно быть сделано к определенному сроку. Пэт живет от дедлайна к дедлайну и не может нарушить ни один из них, ведь для двадцати, а то и для сотен человек уже зарезервированы конференц-залы, найдены посредники, составлены планы путешествий. Шоу должно продолжаться без остановки. Пэт во многом зависит от своих клиентов, когда речь заходит об информации (которая, к слову, зачастую поступает довольно поздно), и потому нередко оказывается во множестве «тоннелей выносливости». Определение промежуточных целей и награды за маленькие достижения (например, квадратик хорошего шоколада) помогают Пэт справляться со сложной многочасовой работой. Фитнес-программа и железное упорство тут совершенно необходимы. «Я должна твердо верить в то, что со всем справлюсь. Позитивный настрой – залог моего спокойствия и успеха», – говорит Пэт.

«Тоннели выносливости» порой связаны с важным жизненным выбором, и в таких случаях необходимо призвать на помощь свою волю. Некоторые тоннели показывают нам предел наших возможностей и дают понять, что следует применить иной подход. Если поменять направление тоннеля нельзя, если он слишком длинный и идти по нему слишком трудно, мы неизбежно испытываем разочарование и болезненные ощущения. (О том, как справляться с любой болью, мы поговорим в следующей главе.)

Потренируемся. Как преодолеть «тоннель выносливости»

Упражнение: «Ощутите силу»

Эта дыхательная техника прибавляет сил для необходимого рывка, дает телу и мозгу приток энергии и возбуждает эмоции, помогая сконцентрироваться, когда этого совсем не хочется.

■ Закройте рот и вдохните через нос, но не легко, пуская воздух через верхнюю часть ноздрей, а создавая сопротивление. Для этого на выдохе нужно направить воздух прямо в пространство за носом, в заднюю часть горла (с первого раза это может не получиться). Если все делать правильно, то на вдохе и выдохе вы услышите слегка клокочущий, скрежещущий звук, напоминающий дыхание Дарта Вейдера из «Звездных войн». Вы заметите, что для того, чтобы вдох прошел глубоко, до самого живота, дыхательные мышцы и диафрагма напрягаются сильнее – потому, что вы создали сопротивление потоку воздуха.

■ Разобравшись с тем, как вдыхать с сопротивлением, наберите полные легкие воздуха и потренируйтесь задерживать дыхание, напрягая мышцы живота и медленно считая до трех.

■ А теперь сосредоточьтесь на том, *как* именно вы наполняете тело кислородом. Почувствуйте, как воздухом наполняется сначала низ живота, затем его середина, как воздух наконец заполняет верхнюю часть легких и грудь. Потом задержите дыхание.

■ На выдохе совершите обратное действие: сначала опустошите грудь, затем центральную, а затем нижнюю часть живота.

■ Закончив выдыхать, вы, скорее всего, заметите короткую паузу, как только привыкнете к упражнению. Делайте новый вдох тогда, когда захотите.

По этой схеме сделайте пять медленных, глубоких вдохов и выдохов. Со временем и с опытом при возвращении к привычному ритму дыхания вы почувствуете прилив сил. Это настоящая тренировка дыхания, которая, помимо прочего, дает ощущение контроля за происходящим. Дыхание с сопротивлением подготавливает нас к столкновению с любыми другими преградами, и я часто выполняю именно это упражнение, прежде чем взяться за сложное дело.

(NB. Если у вас по каким-то причинам забит нос, данное упражнение выполнять не стоит. Лучше сложите губы так, словно пьете через трубочку, – это тоже создаст небольшое сопротивление – и продолжите выполнять упражнение по инструкции.)

Упражнения: движения для развития выносливости

Как вы помните по предыдущим разделам, определенные движения формируют в нас то или иное настроение. Вот шесть движений, которые мы советуем выполнять ежедневно и включить в тренировку выносливости.

1. Выносливость кора

Порой на преодоление «тоннеля выносливости» требуются все наши силы. Сила кора, о которой мы говорили в главе 7, – залог успеха в этом непростом деле. Тщательная проработка мышц кора и конечностей подарит вам уверенность в том, что вы справитесь с любыми преградами и напряжением и в итоге только повысите свою стойкость.

Отталкиваясь от техник наращивания силы, давайте внимательнее сосредоточимся на том, как развить выносливость, увеличив время напряжения мышц и варьируя упражнения с тем, чтобы тренировка была более сложной. Выполняя описанные ниже упражнения, постарайтесь подключить глубинные мышцы кора. Непосредственно перед каждым движением отводите плечи назад и опускайте – это автоматически активирует мышцы кора. Не расслабляйте плеч до самого конца упражнения. Представьте, что поднимаете или толкаете вес. Не забывайте следить за плавностью движений и контролировать их. Основной принцип здесь – три секунды активности и три секунды отдыха. Иногда между ними нужна пауза.

Осторожно выполните эти упражнения дома, следуя нашим инструкциям и иллюстрациям, но не забывайте прислушиваться к своему организму и подстраиваться под его реакции.

Подъем ног

■ Встаньте, используя технику правильной осанки из главы 2.

■ Отведите плечи назад и опустите.

■ Выдвиньте таз чуть вперед и почувствуйте, как в работу включается пояс мышц в нижней части живота.

■ Перенесите вес тела на неведущую ногу.

■ Дайте этой ноге согнуться в колене, поднимите колено другой ноги максимально высоко, не поднимая при этом бедра и не нарушая положения таза.

■ Замрите на мгновение, чтобы обрести устойчивость и равновесие.

■ Медленно опустите ногу и поставьте стопу на пол, не поднимая плеч и не опуская тазового дна.



■ Переместите вес на ведущую ногу и поднимите колено другой ноги, пользуясь теми же инструкциями. Уделите этому столько же времени, сколько потребовалось неведущей ноге.

■ Обратите внимание, через сколько повторений упражнения придет усталость. Для начала сделайте его еще пару раз.

Планка со сгибанием ноги

■ Встаньте на колени, руки согните в локтях и положите перед собой. Ладони распрямите или сожмите в кулаки (для усложнения задачи предплечья можно слегка развернуть наружу).

■ А теперь, поддерживая вес тела предплечьями и локтями и чувствуя, как сжимаются мышцы под лопатками, вытяните назад сначала одну, а затем и вторую ногу. Пальцы должны быть под стопой, таз в воздухе, а сами ноги – на ширине бедер.

■ Бедра должны быть на одной линии с плечами, а таз – не слишком высоко, но и не слишком низко (глядя в зеркало, проверьте правильность своего положения).

■ Представьте, как тянетесь локтями к бедрам, чтобы создать нужный уровень напряжения.

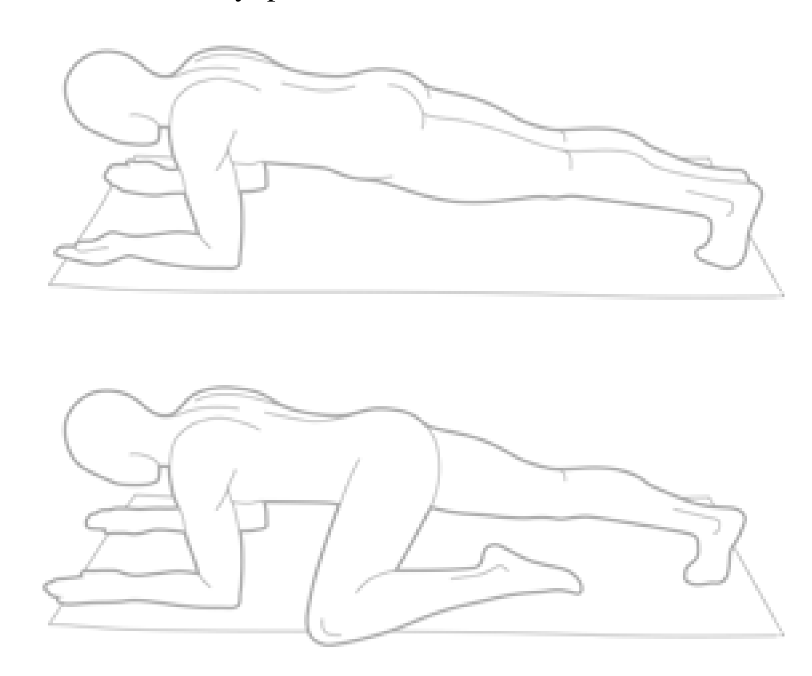
■ Если упражнение дается нелегко, оставайтесь в вышеописанном положении в течение пяти секунд, а потом каждые три дня постепенно прибавляйте время, пока не дойдете до 30 секунд.

■ Чтобы усложнить задачу, следите за тем, чтобы плечи оставались отведенными назад и опущенными, мышцы кора не расслаблялись, а бедра, ребра и позвоночник не меняли своего положения. Затем согните в колене и поднимите неведущую ногу и подтяните в сторону локтя неведущей руки так высоко, как только получится. Едва ли вы сможете коснуться коленом локтя, но колено должно двигаться именно в этом направлении. На первых порах не торопитесь, чтобы понять механику движения.

■ Медленно вытяните одну ногу и поставьте рядом с другой и повторите движение, но на этот раз потяните колено ведущей ноги к локтю ведущей руки.

■ Повторите упражнение с каждой ногой по пять раз и ежедневно, по мере того как станете сильнее, наращивайте число повторов.

■ Сосредоточьтесь на качестве работы и твердости мышц кора, словно именно благодаря им и движется нога. Пусть вашим главным ориентиром будет качество, а не количество, особенно пока вы только осваиваете упражнение.



2. Выносливость ног и поясницы

Приседания для развития выносливости

■ Встаньте, расставив ноги чуть шире бедер. Пальцы ног должны смотреть вперед или слегка в стороны (прислушайтесь к себе, чтобы найти максимально удобное положение), руки опустите вдоль тела.

■ Плечи отведите назад и опустите, подключите мышцы кора.

■ Вытяните руки вперед для равновесия, ноги согните в коленях, а таз отведите как можно дальше назад, переместив вес на пятки, как будто хотите сесть на невысокий стул, стоящий позади вас. Опуститесь как можно ниже, не меняя положения плеч. Старайтесь, чтобы бедра были параллельны полу. Колени не должны выходить за линию пальцев ног, а пятки нельзя отрывать от пола.

■ Задержитесь в таком положении, потом отведите таз еще дальше назад, а руками еще сильнее потянитесь вперед.

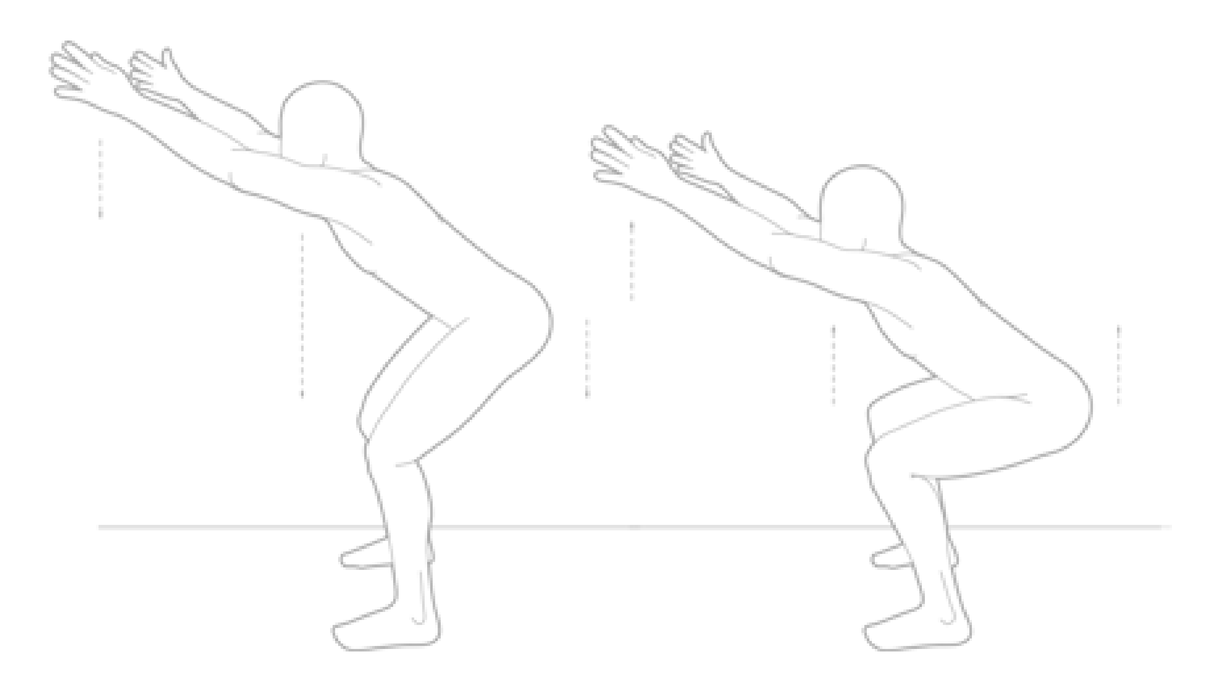
■ Не расслабляя мышц кора, вернитесь в исходное положение. Ноги и руки должны вернуться на место одновременно.

■ Опускайтесь в течение трех секунд, затем замрите на три секунды и еще за три секунды распрямитесь.

■ Для начала повторите упражнение пять раз, постепенно увеличивайте число повторов.

■ Добавьте ритмичности – опуститесь максимально низко, затем приподнимитесь наполовину и снова опуститесь максимально низко – и так пять раз.

■ Или выполните десять приседаний (опуститесь на три секунды, поднимитесь на три секунды), а во время выполнения последнего из них задержитесь в приседе на пять секунд.



3. Выносливость плеч, груди и верхней части спины

Вращение руками

■ Встаньте, применяя технику осанки из главы 2, руки опустите вдоль тела.

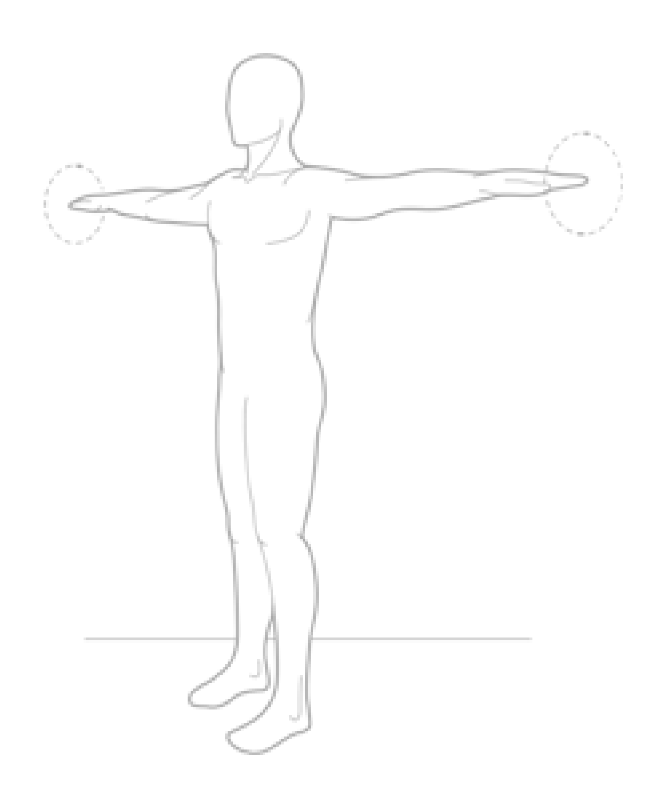
■ Отведите плечи назад и опустите.

■ Медленно поднимите обе руки на высоту плеч ладонями вниз, как будто они поднимаются за счет работы мышц кора и мышц, расположенных под лопатками, так чтобы мышцы самих рук и плеч не перенапрягались.

■ Совершите восемь медленных вращений руками вперед и восемь вращений назад, не расслабляя мышц кора (представьте, что кончиками пальцев рисуете круги размером с блюдце).

■ Опустите руки, не расслабляя мышц кора.

■ Повторите упражнение пять раз, медленно увеличивая количество повторов по мере того, как будете становиться сильнее.



4. «Генератор амбиций»

Дотянуться до цели

■ Сосредоточьтесь на некой точке в углу комнаты. Потянитесь к ней не только рукой, но и всем телом.

■ Сделайте шаг или выпад по направлению к выбранной точке и потянитесь еще дальше.

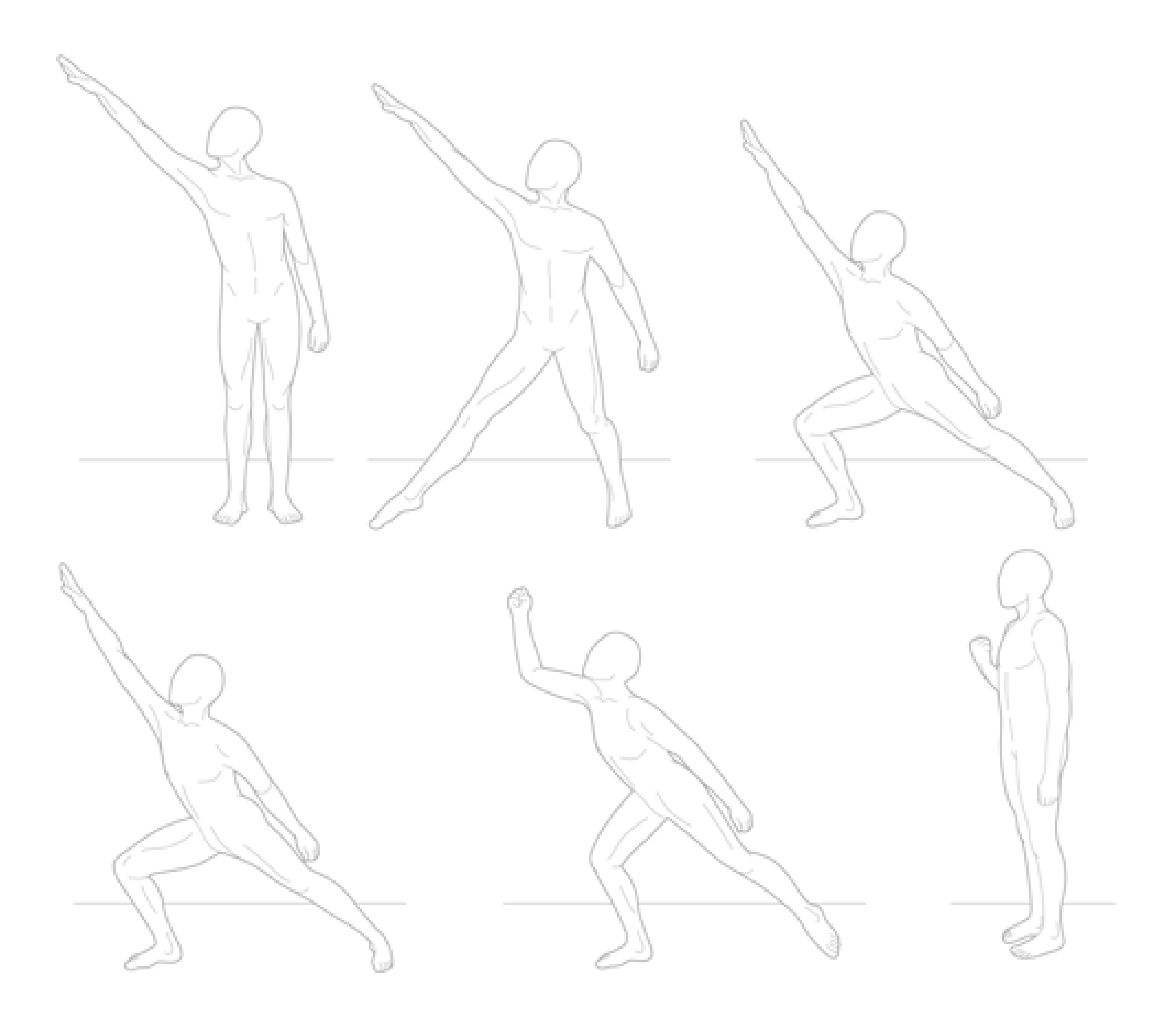
■ Когда возникнет ощущение, что вы уже не можете тянуться дальше, преодолейте еще несколько миллиметров и сожмите руку в кулак, словно ловя молекулы воздуха в выбранной точке.

■ Поднесите сжатую в кулак руку к корпусу, контролируя свои усилия.

■ Поднимите ногу, отставленную назад, и поставьте ее рядом со второй ногой.

■ Повторите упражнение с другой рукой.

■ Повторите упражнение еще шесть раз, меняя руки. Каждый раз тянитесь в новом направлении. Дышите размеренно и глубоко.



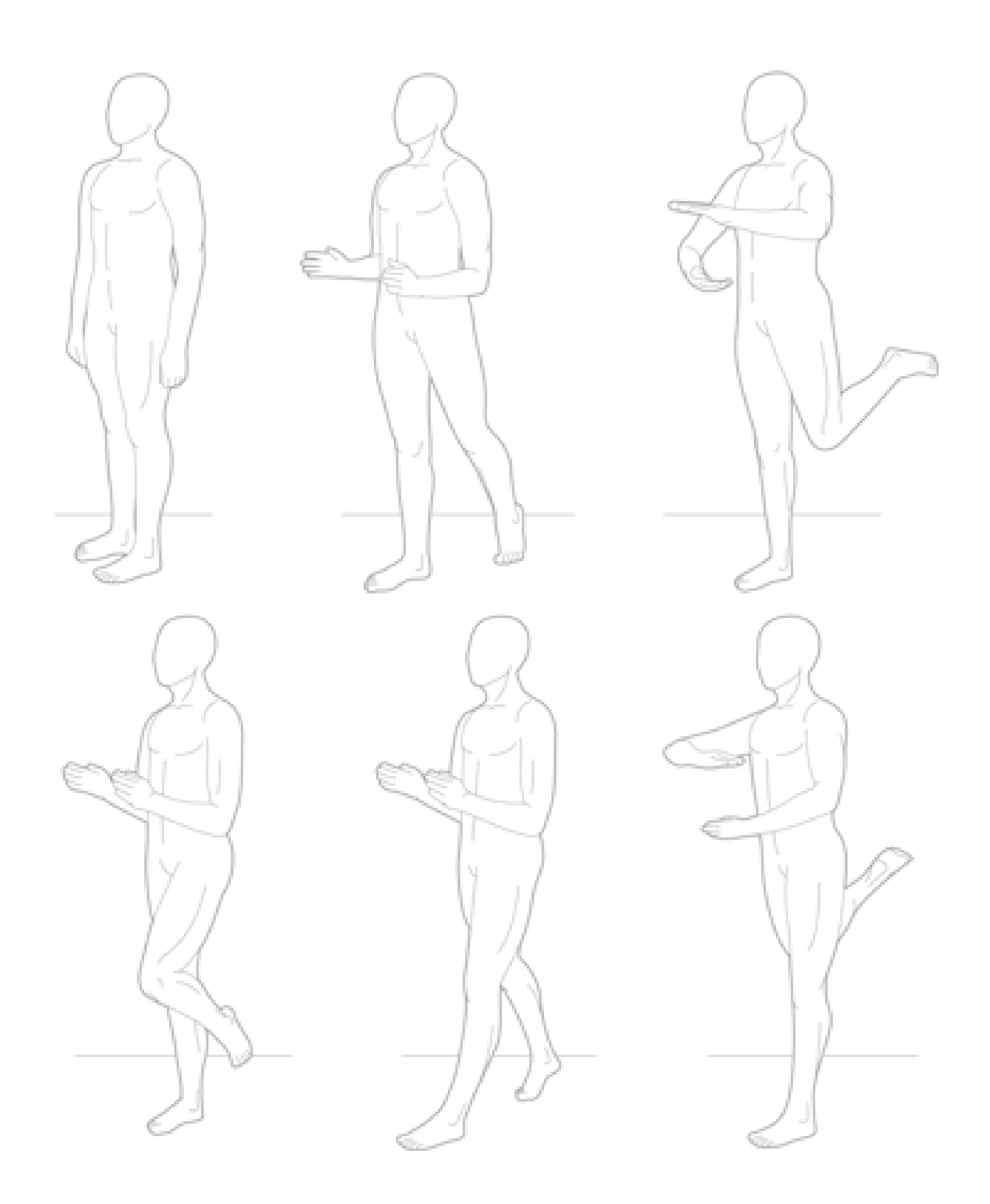
5. «Генератор равновесия»

Местоположение и баланс

■ Двумя руками нарисуйте в воздухе стенки коробки, сохраняйте правильное расстояние между ладонями.

■ Поменяйте положение рук и нарисуйте верх коробки и ее дно.

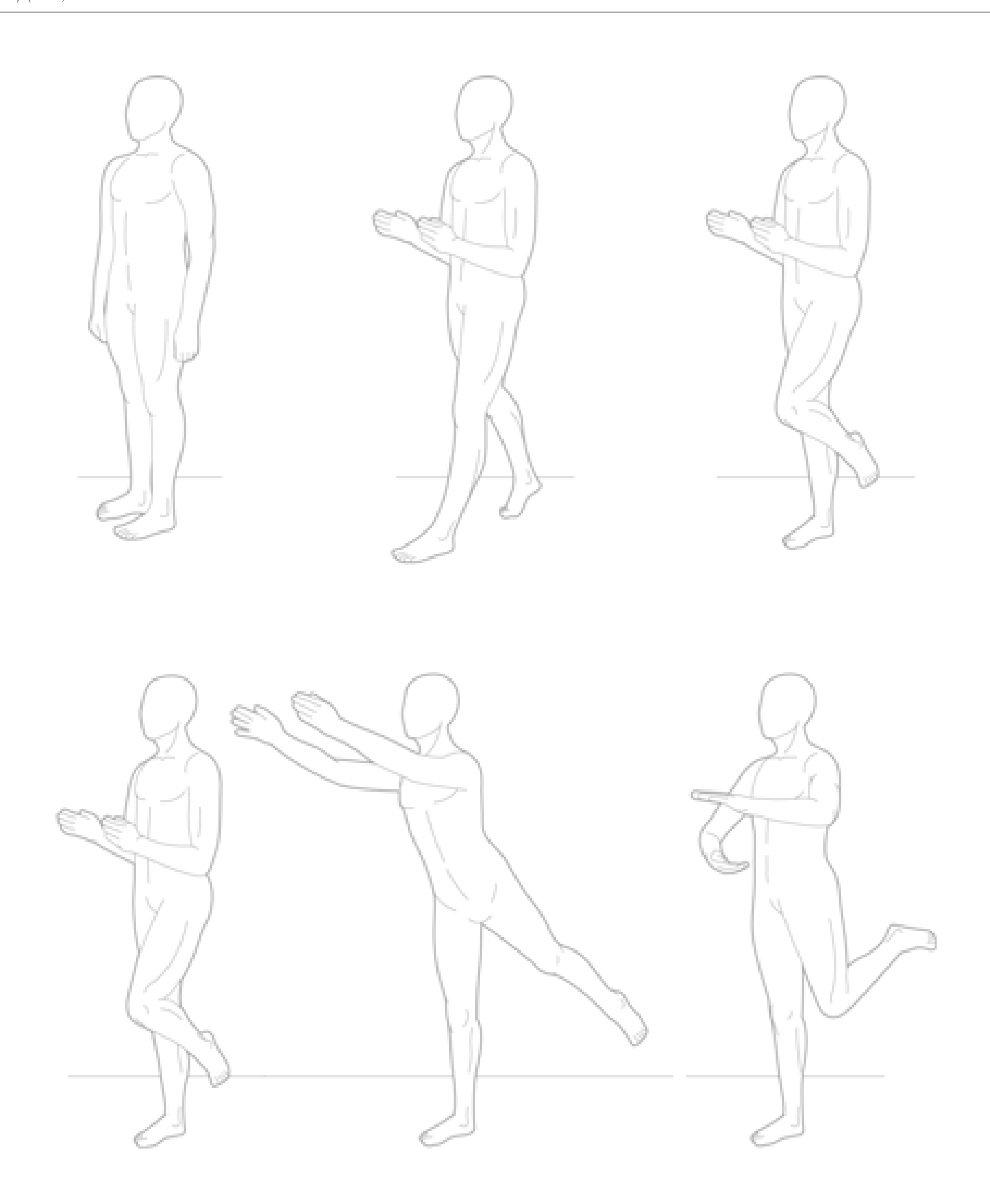
■ Несколько раз повторите упражнение, чувствуя, какими уверенными и точными стали движения (их можно использовать во время устных выступлений, например обсуждая структуру проекта).



■ Повторите те же движения рук, но на этот раз, рисуя ладонями стенки коробки, шагните вперед и переместите вес тела на одну ногу.

■ Рисуя руками верх и дно коробки, приподнимите ногу, отставленную назад, и попытайтесь устоять на ноге, которую вывели вперед. Постарайтесь достичь полной неподвижности.

■ Если вы добились устойчивости и хотите усложнить упражнение, то потянитесь вперед руками, а свободной ногой – назад. Вытяните все тело в горизонтальную линию: корпус и поднятая нога должны быть параллельны полу. (NB. У вас вряд ли получится достичь горизонтального положения, если только вы не танцор, гимнаст, спортсмен или если не практикуете йогу.) Сначала это упражнение может показаться очень сложным, поэтому экспериментируйте осторожно и не спеша. Отдавайте предпочтение «срединной» позиции. Задержитесь в таком положении, считая до пяти, затем выведите вперед другую ногу. Повторите упражнение любое количество раз, пока не почувствуете, что у вас улучшились концентрация и равновесие.



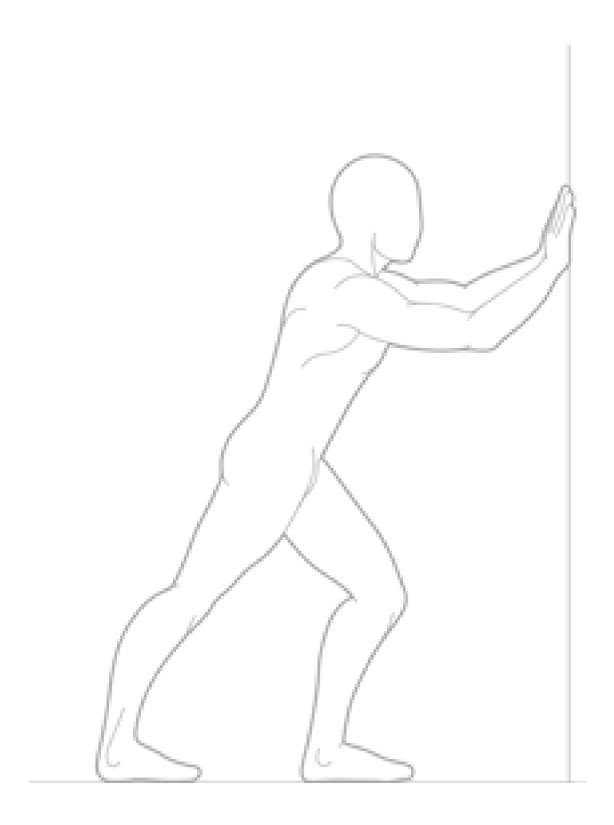
6. Устранение барьеров

Толкание

■ Подойдите к стене и прижмите к ней ладони. Одну ногу выдвиньте вперед, вторую отведите назад и займите устойчивое положение. Руки согните. Толкните стену со всей силы, какая только у вас есть. Подключите к работе ноги, кор, спину и руки.

■ Не расслабляйте мышц в течение десяти секунд, затем расслабьтесь и дышите свободно.

■ Повторите трижды. Можно представить, что стена – это преграда, которую вы хотите устранить, или ситуация, которая вас мучает. Тот же эффект дает жим лежа, выполненный в спортзале.



Хорошая растяжка, сильный пресс, осознание тех требований, которые мы себе предъявляем, и напряжения, которое нас гнетет, при сохранении контроля за собой и за ситуацией – вот что помогает не зайти в тупик, следуя по «тоннелям выносливости» к свету, ждущему нас в конце.

Вы уже довольно неплохо оснащены для того, чтобы не сдаться в трудные времена, и умеете ставить перед собой масштабные и промежуточные цели и подключать тело и дыхание к их достижению. Прежде чем мы обсудим такую важную тему, как намерение, мотивация и принятие, давайте коротко поговорим о том, как выжить в неблагоприятных условиях и преодолеть болевой порог. Следующая глава касается многих важных жизненных аспектов, включая эмоциональную боль и горе, поведение при травмах и болезнях, преодоление длительной фрустрации, разногласий, борьбы.

22
Преодоление болевого порога
Как не опускать руки, несмотря на предельный дискомфорт

Боли нельзя избежать, ее можно только преодолеть.
ПАУЛО КОЭЛЬО

В нашем организме и мозге есть сложный нейронный механизм под названием «центральный регулятор». Он помогает выжить и бережет нас от травм и вреда. Именно благодаря ему мы, почувствовав боль или усталость, инстинктивно хотим тут же прервать вызвавшее эти ощущения действие. Однако этот самый регулятор весьма предусмотрителен. Он включается в работу задолго до того, как мы начинаем задумываться о возможных негативных последствиях. Поэтому на самом деле наше тело способно выдержать значительно больше, чем может показаться по сообщениям мозга. Одна эта мысль поможет вам, когда придется или захочется превысить границы своих возможностей – само собой, в разумных пределах. Как мы уже выяснили в разделе, посвященном устойчивости, отдых и восстановление очень важны, однако не менее важно научиться преодолевать болевой порог; в противном случае мы не сможем пережить катастрофы и травмы, покорить Эверест, побить мировые рекорды, побывать на Луне, родить ребенка или сдать экзамены.

СОВЕТ. Когда вы в очередной раз ощутите, что силы на исходе из-за того, что ребенок проснулся пятый раз за ночь, что проект, над которым вы работаете, натолкнулся на очередные препятствия или что просто не ладится работа, – подумайте о чрезмерно предусмотрительном центральном регуляторе. Поймите, что справитесь с текущими проблемами, зайдите за грань того, что раньше казалось невозможным. Скажите себе: «У меня еще есть незадействованные ресурсы», – и тут же почувствуете, как отчаяние отступает, а позитивный настрой возвращается.

Чрезвычайно важно работать над собственной стойкостью, чтобы выработать в себе уверенность в способности преодолеть любые сложности. В этой главе мы научимся слегка «подстегивать» нашу химию, чтобы справиться с болью и трудностями. Мы узнаем, как повлиять на гипофиз, чтобы спровоцировать высвобождение самых мощных эндорфинов – бета-эндорфинов, естественного болеутоляющего, схожего по действию с морфием, которое выделяется для того, чтобы притупить боль и улучшить настроение. Этот тип эндорфинов может выбрасываться по требованию, если дать мозгу задание быстро, словно по мановению палочки, охладить накал эмоций.

Представьте, что воскресным утром вы пришли смотреть, как дети играют в футбол. Идет дождь, дует сильный ветер, ваше восьмилетнее дитя бегает по полю с мячом и наслаждается игрой, а вы сидите на зрительской трибуне, страдая от ненастья. У вас есть выбор: можно зациклиться на погодных условиях, съежиться и начать шумно жаловаться – или же обмануть мозг, вынудив его погасить неприятные ощущения, и остаться хорошим родителем, который поддерживает своего ребенка и даже наслаждается общением с другими родителями.

Улыбка – одна из простейших техник избавления от умеренной боли и дискомфорта. Когда мы улыбаемся, и у нас, и у окружающих вырабатывается серотонин и эндорфины, помогающие пережить особенно непростые жизненные моменты.

СОВЕТ. Если на пробежке вы достигли той точки, когда ноги начинают не на шутку болеть, или у вас попросту кончились силы, улыбнитесь! Это поможет!

За несколько месяцев до начала крикетного сезона Клэр Тейлор намеренно нарушает ход выполнения некоторых элементов своей спортивной техники. Клэр беспощадно анализирует свои действия и начинает переживать, что у нее уже не получается показывать столь же хорошие результаты, что и раньше, затем ставит перед собой финальные и промежуточные цели и выстраивает технику заново так, что она становится более эффективной. Этот процесс спортсменка называет «лопаньем пузыря». «Порой лишь физический стресс помогает развить ментальную выносливость, – рассказывает она. – Человек может куда больше, чем ему кажется, и в этом отношении боль очень полезна. Это предтеча и пособник перемен». Аналогичным образом многие профессиональные гольфисты регулярно совершенствуют технику удара и разделяют ту же позицию. Недаром говорят, что без боли нет и побед[11].

Вера меняет болевой порог. В этом можно убедиться, если рассмотреть, скажем, эффект плацебо. Исследование, проведенное в уэльском Университете Аберистуита, показало, что велосипедисты, считавшие, что им дали новую таблетку, придающую сил (а на деле являющуюся плацебо), увеличивали скорость езды на 2–3 %. Ученые пришли к выводу, что эффект плацебо «убедил» гипоталамус и гипофиз в том, что можно беспрепятственно увеличивать скорость. *Вера* в эффективность лекарства, сам мыслительный процесс поспособствовали выработке бета-эндорфинов, снижая тем самым боль и усталость.

Сходным образом и *ожидание* боли или усталости влияет на то, насколько остро мы чувствуем боль. Как раз сегодня я консультировала клиента, который десять лет назад сломал несколько ребер. Он не мог выполнить упражнения на скручивание, потому что его нервная система по-прежнему *ждала* боли, хоть ребра и зажили вот уже много лет назад. Эту боль создавал сам мозг. Исследование, проведенное в Университете Западной Англии в Бристоле с участием больных остеоартритом, показало, что степень структурных повреждений и воспаления не соотносится с той болью, какую они испытывают. Создавалось впечатление, что на болезненность ощущений пациентов влияет их собственное *восприятие* того, насколько опасно их положение. Подробнее об этом читайте в книге научного журналиста Джо Марчанта «Исцеление: Путешествие по миру науки о разуме и теле».

Танцоры испытывают физическую боль ежедневно и хорошо знают, какая боль – совершенно нормальное явление, а какая грозит травмой, так что необходим отдых. Думаю, мы все должны взять с них пример. Как мы уже выяснили, когда составляли карту напряжения в разделе, посвященном пластичности, наш организм разговаривает с нами, и напряжение и боль – главные сигналы, которые он нам подает. Если мы усвоим то, что мозг предупреждает нас о боли задолго до того, как мы достигнем пределов своих возможностей, и *поверим* в это, боль перестанет казаться такой страшной, а мы сами станем более любознательными, креативными и активными в своей реакции на нее.

Большинство моих профессиональных травм только укрепили меня. В период реабилитации я более внимательно осмысливала роль травмированной части моего тела в работе всего организма, понимала ее нужды, обращала внимание на ощущения, которые она испытывает, – чем-то это было сродни дорисовке новой области на карте.

Если в организме недостает дофамина или эндорфинов, если нет ни внешнего, ни внутреннего поощрения (а личные ресурсы на минимуме), если никто вас не ободряет и не оказывает вам должного внимания, очень легко сдаться и опустить руки. В такой ситуации организм словно кричит: «Я больше не выдержу. НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИ!» Если в эту секунду

[11] Имеется в виду известная английская поговорка «No pain, no gain». – *Прим. пер.*

представить себе гипофиз, который способствует выработке бета-эндорфинов, можно взять себя в руки и преодолеть возникшие трудности. Каждая такая попытка сделает вас только сильнее.

Упражнение: преодоление болевого порога

Наши клиенты обожают это упражнение. Посмотрите на рисунок. Гипофиз, похожая на горошину область в самом центре мозга, за глазами, синтезирует и накапливает эндорфины, «святой Грааль» естественного избавления от боли, наш личный морфий. Самые мощные эндорфины – это бета-эндорфины. Представьте себе гипофиз и бета-эндорфины, собранные в мешочки и похожие на бусины красивого ожерелья, готовые сорваться со своего места и наполнить собой организм.

В экстремальных условиях организм вырабатывает эндорфины естественным образом, чтобы обеспечить наше выживание. Как пишет в своей книге «Молекулы эмоций» нейробиолог Кэндис Перт, человек способен дать мозгу команду выработать гормоны удовольствия и распределить их по рецепторам по всему организму, чтобы притупить боль и дискомфорт. Эту же мысль подтверждают эксперименты, проведенные в 1980-х психотерапевтом Эвелин Силверс.





Эти гормоны помогают нам сохранять максимальную производительность в течение длительного периода времени, несмотря на трудные условия. Вот как можно потренировать эту технику:

■ Закройте глаза и представьте свой гипофиз. Пусть в воображении возникнет детальная картинка.

■ Скажите себе: «Ничего сложного!» или «Я справлюсь!» – и помните: мозг порождает дискомфорт задолго до возникновения реальной опасности, а значит, прямо сейчас вам ничего не грозит.

■ Сосчитайте от десяти до нуля, представляя, как гипофиз вырабатывает все больше и больше гормонов радости – бета-эндорфинов. Представьте, как они собираются в большие мешочки, висящие на краю гипофиза.

■ Пусть картинка становится все более детальной по мере того, как вы приближаетесь к нулю.

■ Когда доберетесь до цифры один, представьте, как мешочки лопаются, а молекулы бета-эндорфинов спешат к позвоночному столбу, ныряют в нервную систему и стремятся к рецепторам удовольствия.

■ Дышите глубоко и размеренно – пусть эндорфины доберутся до всех частей тела, которые в них нуждаются.

■ Почувствуйте, что боль и дискомфорт будто по щелчку превратились в наслаждение и облегчение.

Упражнение на несколько минут ослабит вашу физическую боль и эмоциональный дискомфорт – порой этого достаточно, чтобы преодолеть преграды. Если данное упражнение выполнять регулярно, со временем вы заметите, что оно помогает по-новому воспринимать неблагоприятные условия – уже не как события, происходящие *с вами*, но как контролируемые обстоятельства, которые можно при желании изменить.

Даже если мы не испытываем сильной физической или эмоциональной боли, очень легко пристраститься к постоянным жалобам и ощущению того, что мы претерпеваем нескончаемые испытания. С помощью этой техники я меняю свое восприятие повседневных задач вроде составления финансового отчета или заполнения налоговых деклараций, а мой сын Ангус пользуется ею во время подготовки к экзаменам. Давайте теперь рассмотрим химию мотивации и одобрения – это тоже поможет нам изменить отношение к проблемам. ль и горе, поведение при травмах и болезнях, преодоление длительной фрустрации, разногласий, борьбы.

23
Химия мотивации и одобрения
Как извлечь преимущества из нашего стремления к победе

Когда вы работаете над чем-то вдохновляющим, над чем-то таким, что вам искренне важно, вас не приходится подгонять. Вами движет мечта.
СТИВ ДЖОБС

«Давай, Стив!», «Ты справишься, Диана!», «Великолепно, Узма!».

Сделав финальный поворот на марафонской дистанции, устав и вконец обессилев, вы слышите воодушевляющие крики родственников, друзей и зрителей, слышите свое имя, улюлюканье, видите вокруг себя улыбающиеся лица. Все это придает вам сил, чтобы добраться до финишной линии. И хотя ваше тело измучено, боль вдруг внезапно ослабевает и вы получаете желанный приток энергии. В вашем организме происходит тройной всплеск гормонов хорошего настроения – серотонина (самооценка), окситоцина (любовь, социальные связи) и дофамина (наслаждение и награда) – и выделяется большое количество эндорфинов.

СОВЕТ. Кого бы вы могли сейчас подбодрить, а кто мог бы подбодрить вас? Напишите этому человеку.

Одобрение – мощный мотиватор. В отделах продаж по всему миру ходит миф о том, что финансы – самое важное в жизни. И хотя деньги действительно имеют большую ценность, одобрение со стороны и ощущение значимости собственного вклада в общее дело в списке мотиваторов обычно располагаются выше, чем деньги.

КАРЛ ВАН ХАУТЕ МОТИВИРУЕТ ДРУГИХ И САМ ПОЛУЧАЕТ МОЩНЫЙ СТИМУЛ

Как военнослужащий Корпуса морской пехоты США, Карл принял участие в учебном походе на десять километров в бронежилете, с каской, ружьем и 35-килограммовым рюкзаком за плечами. Во время вылазки участники выстроились в две колонны и пошли по дороге три – шесть метров шириной; некоторые из них выполняли функции, которые вполне могли бы быть возложены на них в реальности.

Взвод Карла пробыл в полевых условиях уже несколько дней, а самому Карлу досталась роль сержанта, отвечающего за то, чтобы командир взвода всегда имел актуальную информацию о своих подчиненных. Для этого Карл должен был регулярно ходить между колоннами и проверять, как идет дело у каждого из солдат. Вскоре после начала движения ван Хауте заметил, что несколько человек отстали. И хоть Карл, по его собственным словам, «был далеко не самым спортивным моряком», он, не медля ни секунды, сказал себе: «Я просто не могу отступить!» Через каждые 500–1000 м Карл должен был докладывать командиру взвода, идущему впереди, о состоянии дел, а потом оперативно возвращаться в самый конец колонны, подбадривая по пути всех солдат, чтобы они не прекращали движения. Со временем отставало все больше человек, колонна растянулась, и тогда для того, чтобы отслеживать темп всех военнослужащих и вовремя являться с докладами к командиру, Карлу приходилось бежать по всей длине колонны, причем в обе стороны. Он полностью включился в эту задачу, задействовал всю свою энергию и начал активно стимулировать колонну криками: «Превосходная работа, ребята!

> Давайте, шире шаг, не останавливаемся!» Карл верит, что солдаты видели, как ему тяжело, и, несмотря на собственную боль и громкие стоны, нашли в себе силы, чтобы мотивировать и его, восклицая: «Так держать, ван Хауте!» Солдаты поделились с ним своей энергией, и это помешало ему сдаться, а он зарядил их своей мотивацией.

Как мы знаем, человек – существо социальное. Даже самый закаленный моряк после одиночного прохождения многонедельного курса выживания *затоскует* по общению с другим человеком. Если видели фильм «Изгой», то вспомните, какую важность приобретает для Чака Ноланда, персонажа, сыгранного Томом Хэнксом, его верный друг Уилсон.

Даже в соревновательной атмосфере, при повышенном тестостероне, социальный элемент оказывает позитивное воздействие. Когда мы принимаемся за дело, стремление выиграть медаль, попасть в цель, забить гол, усовершенствовать какой-то конкретный продукт, вылечить пациента нацелено еще и на окружающих – на нашу семью, команду, организацию, страну и аудиторию.

Представьте, что вы оказались на необитаемом острове и все, что у вас есть, – это выцветшая фотография вашей семьи. Вдалеке виден материк, нужно только достроить плот. Вам жарко, хочется пить, вы уже готовы сдаться. И тут вы достаете снимок и смотрите на лица родных людей. Это вызывает всплеск дофамина (ведь вы чувствуете потребность в этих людях) и окситоцина (потому что искренне их любите), и у вас открывается второе дыхание. Решительно направившись к концу «тоннеля выносливости», вы достраиваете плот и отправляетесь к материку. Мы нужны друг другу, и те поддержка и высокая оценка, которые мы друг другу даем и получаем, – важный залог мотивации.

По словам Джаррода Барнса, известного регбиста, его мотивация по большей части проистекает от умения «отступить от самого себя». Он рассказывает о том, как важно осознать себя как часть чего-то большего и что эта способность в современном обществе практически утеряна, учитывая появление социальных сетей и волны «хайпа» вокруг спортсменов. Вот что он нам рассказал: «Моя мотивация не была связана со мной самим – скорее с моей семьей. Мне очень хотелось стать для них лучом света, а также обеспечивать свою будущую семью». Сталкиваясь с трудностями, Джаррод вспоминает слова психолога Карла Роджерса: «Так ты станешь таким, каким должен быть». Джаррод считает, что человек должен осознать, что его действия влияют и на других людей. В его случае мотивация укрепляется, когда он «отступает от самого себя», пусть даже и просто для того, чтобы подумать о другом игроке своей команды. Его всегда в большей степени мотивирует вопрос, что можно сделать для других.

А вас? Помните ли вы свои ощущения, когда я попросила вас представить цель, которой вам хотелось бы достичь, и вообразить, как улучшится жизнь окружающих, если вам это удастся? Предположу, что в тот момент в вас укрепилась решимость. На этой химической реакции важно сделать отдельный акцент.

Когда вы и окружающие вас люди сильно устаете от длительного пребывания в неблагоприятной среде, одобрение моментально повышает уровень гормонов хорошего настроения и прибавляет сил. Вместо того чтобы высказывать опасения, вызванные сложностями, лучше найдите человека, который прикладывает усилия, чтобы положение улучшилось, и похвалите его. В особенности следует хвалить поступки, способствующие тому, чтобы ситуация сдвинулась с мертвой точки. Людям свойственно охотнее воспроизводить поведение, которое ранее было одобрено окружающими, – таков закон обучения. Можно, например, сказать: «Спасибо, что сам положил носки в корзину для грязного белья, – это упростило мне стирку». Это куда эффективнее, чем ворчать: «Ну наконец-то! Первый раз сам положил носки в корзину!» Одобрение укрепляет дух и вызывает всплеск дофамина.

СОВЕТ. Мотивируйте окружающих при помощи одобрения. По пути домой отправьте три SMS-сообщения / электронных письма с благодарностями/одобрением.

Язык также играет важную роль в людской мотивации. Нам приходится использовать язык власти и обвинения, чтобы наша критика работы команды или компании стала мотивирующей. Хореограф Уэйн Макгрегор взял на вооружение метод, которым пользуется пилотажная группа «Красные стрелы». После полета каждый из пилотов по очереди критикует сам себя – рассказывает, что у него получилось, где он допустил ошибки и какие нюансы еще нужно улучшить. Затем пилоты отмечают недостатки в действиях друг друга. Вот уже многие годы мы рекомендуем такой же подход руководителям, когда консультируем их подчиненных.

Подобная практика развивает автономию и связанность, два важнейших фактора мотивации, выделенные Эдвардом Деси и Ричардом Райаном в их книге 2016 г. «Теория самодетерминации: базовые психологические потребности в мотивации, развитии и благополучии». Развитие культуры, в которой люди могут сохранять автономность (высокий уровень дофамина и тестостерона) и при этом не утрачивать прочных связей (высокий уровень окситоцина), закладывает условия для формирования выносливости.

СОВЕТ. Выскажите одобрение тому человеку из вашего окружения, у кого сейчас выдался непростой период.

Хорошая самооценка и умение ценить то, что вы имеете, – тоже важный мотиватор. Зачастую мы усиленно ругаем себя за то, чего еще не достигли или не сделали, и забываем похвалить себя за то, чего *уже* добились. Выказывание благодарности, похвала и признание своих и чужих заслуг – те стратегии укрепления мотивации, которые стоит усвоить нам всем.

Цель, ценности и миссия

Цель и ценности дарят нам решимость и желание испытать свои силы в непростых условиях и толкают на огромные жертвы.

Выживание – самая базовая цель человека, подразумевающая поиск пищи, воды и убежища. Также мы нуждаемся в удовлетворении наших социальных потребностей. Пять важнейших социальных ресурсов – статус, ощущение надежности, автономность, связанность, справедливость (согласно модели SCARF Дэвида Рока), и на их нехватку организм реагирует как на реальную угрозу выживанию. Однако, если достаточное число этих потребностей удовлетворено, цель становится прозрачной, а у нас повышается выносливость в неблагоприятных условиях. Многие из тех, кто смог выжить во время Холокоста, рассказывали о том, что чувствовали, что просто должны выжить, чтобы сообщить всем остальным, что случилось. Это была их цель. Порой люди способны на удивительные поступки и, несмотря на все угрозы и невзгоды, обретают новую, высшую цель, которая дает им огромную силу.

Одна из наших семейных вылазок на природу вместе с ребенком-инвалидом показала, как важно было для моих родителей равенство опыта и статус «нормальной» семьи. Они считали, что моя сестра Джиллиан тоже вправе насладиться скалами Корнуолла, и потому папа брал ее, уже десятилетнюю девочку, на руки и шел с ней по крутой и ветреной прибрежной тропе, беременная мама везла за ними инвалидное кресло, а мы (мне тогда было девять) с моим шестилетним братом несли следом вещи, необходимые для пикника. В тот день мои родители показали свое истинное мужество. То, что началось с простого упрямства, в итоге стало символом победы нашей семьи, вопреки любым препонам. На обратном пути в гостиницу, где мы тогда остановились, в машине мы пели во весь голос. Та поездка памятна мне,

потому что родители продемонстрировали нам пример того, что значит иметь в жизни цель, ценности и миссию.

Многие организации тратят немало времени на то, чтобы определить свою миссию и ценности лишь для того, чтобы внести в бизнес-план соответствующие пункты. Однако ценности нужно пропустить сквозь себя. Вот почему мы в нашей Companies in Motion нередко сотрудничаем с организациями на стадии перемен и помогаем их работникам воспринять корпоративные ценности и вжиться в них.

Общие ценности необходимо коллективно обговаривать, проживать и переживать, иначе они перестанут быть мотивирующим фактором деятельности организации. Джордж Круиз рассказал о подходе, который практикуется в английском футбольном клубе «Сарацины». Во время недавней культурной поездки (путешествие, совершаемое вместе с семьей и призванное поощрить спортсменов за работу и укрепить их культурные ценности) футболистам выдали список из десяти разных вопросов, рекомендованных для использования в неформальных беседах. «Великолепное напоминание о том, как важно общаться с людьми, особенно с новыми, рассказывать им о том, что это такое – быть "сарацином", о наших ценностях, как мы общаемся и взаимодействуем, как заботимся друг о друге», – рассказывает Джордж.

Особенно мощная мотивация возникает тогда, когда задача, которую мы выполняем, в точности соответствует нашим ценностям, однако некоторые повседневные дела и процессы – то, что просто *нужно* сделать, – на первый взгляд ни с какими ценностями не связаны. Не стоит недооценивать эти задачи – попытайтесь просто взглянуть на них в ином ключе. Например, заполнение годового финансового отчета можно мотивировать такими ценностями, как аккуратность или ответственность. Желание позаботиться о пожилом родственнике можно усилить в себе за счет понимания того, что необходимо отплатить человеку добром за добро. Сопряжение действий с ценностями пробуждает в нас стремление, подкрепленное внутренним поощрением, а вовсе не наказанием, благодаря чему происходит всплеск дофамина и мотивации. Попытайтесь взглянуть именно в этом ключе на задачу, решение которой давно откладываете, и найдете в себе стимул к ее выполнению.

Потренируемся. Химия мотивации и одобрения

Ответы на вопросы можно вписывать прямо в книгу. Это упражнение интересно выполнять вместе с другом, партнером, тренером или коллегой. Выделите на него час, чтобы у каждого было по полчаса на ответы.

Упражнение: ваше назначение

Упражнение либо вдохнет новую жизнь в цели, которыми вы руководствуетесь, либо покажет, что вашим намерениям нужно больше смысла, а также необходим иной подход. Назначение есть у всех, как бы помпезно ни звучала эта фраза. Что у вас особенно хорошо получается? В какие моменты вы чувствуете себя в своей стихии? Например, назначение может быть таким:

- Я чиню.
- Я исследую.
- Я учу.
- Я изобретаю.
- Я обеспечиваю.
- Я играю.
- Я проектирую.
- Я танцую.
- Я организовываю.

Вопросы, приведенные далее, помогут вам определиться с тем, каково же ваше назначение:

- Что вам нравится делать?
- Что у вас хорошо получается?
- Как это связано с текущими потребностями мира?
- Почему люди станут вам за это платить?
- Как бы вы теперь описали свое назначение?

Я ____________________(одно слово)

Упражнение: ваши ценности

Каковы ваши ценности? Те, по которым вы живете и в важность которых искренне верите? Назовите хотя бы три из них, например честность, полная самоотдача, готовность к рискам, доброта, отвага и т. д.

Упражнение: ваша миссия

Ваша миссия – это и есть ваше главное назначение. Чтобы его сформулировать, спросите себя, как именно ваше назначение влияет на мир, культуру, общество, вашу команду на работе, сообщество, вашу семью. Оцените, какое влияние вы оказываете на других людей и организации, когда демонстрируете свое назначение и реализуете его. Определите иерархию реализации ваших ценностей. Возьмите себе несколько минут на размышления и «поиграйте» с разными вариантами (мой приведен ниже для примера). Обратите внимание на физические ощущения от подобных размышлений: когда в голову приходят «правильные слова», вы чувствуете сильное стремление (дофамин возрастает, кортизол становится оптимальным, в итоге вы ощущаете радость и воодушевление, но не страх, не ужас и не тягость обязательств).

Я здесь, чтобы… (Запишите ответ)

Мое назначение…

Я танцую (несмотря на то что помимо этого пишу, консультирую, а еще я жена и мать, танец все же лежит в основе всего).

Три мои главные ценности – это…

- Креативность/упорство – я никогда не сдаюсь.
- Обязательность – я всегда держу слово.
- Стремление учиться – я постоянно учусь на своем и чужом опыте.

Моя миссия…

Показать людям, что такое физический интеллект, и сделать так, чтобы он существенно поднялся в иерархии ценностей в рамках нашей культуры. Я считаю, что человечество станет более прогрессивным, если начнет уделять телу больше внимания.

Кому от этого польза?

Кому принесет пользу тот факт, что вы выполняете свое назначение?

Буквально только что я поговорила с братом и спросила его, для чего он регулярно занимается велосипедным спортом, и он начал с того, что делает это исключительно для себя. Ему нравится ставить перед собой цель и достигать ее, нравится прикладывать интеллектуальные усилия, чтобы понять, как увеличить скорость, а также преодолевать болевой порог, задействуя ментальные, эмоциональные и физические ресурсы. Тогда я рассказала ему, как его тренировки повлияли на меня:

■ Он вдохновляет меня и подталкивает к достижению новых высот (всплеск дофамина).

■ Он очень надежный, поэтому к нему всегда можно обратиться за помощью и поддержкой (тестостероновая страховка).

■ Он преуспевает на выбранном поприще, благодаря чему повышается социальный статус всей нашей семьи (а вместе с ним и уровни серотонина).

■ Благодаря ощущению успешной самореализации он всегда «эмоционально доступен» (повышение окситоцина у всех вокруг).

■ Он может помочь с написанием этой книги.

■ Я им горжусь (мой уровень окситоцина растет).

■ Он силен в эмоциональном, физическом и ментальном плане, поэтому мне не приходится волноваться за его благополучие (уровень кортизола сбалансирован).

■ Он служит великолепным примером упорства для своей дочери и сына (всплеск дофамина и тестостерона).

Этот список можно продолжать бесконечно…

Порой мы вдохновляем окружающих и приносим им ощутимую пользу, сами того не осознавая.

Упражнение: признание заслуг окружающих

Это упражнение поможет уяснить, какая мощная сила – одобрение.

■ Отметьте стремление помочь другим и достижения кого-то из окружающих.

■ Одобрите действия других людей и поблагодарите их за помощь.

■ Когда, где, что именно было сделано такого, что вам пришлось особенно по душе?

■ Будьте конкретны: как это повлияло на вас?

Упражнение: признание собственных заслуг

Двухминутное мысленное перечисление всего того, за что вы можете быть благодарны, и всего того, чего вам удалось достичь, способствует выносливости и формированию позитивного восприятия.

Перед сном ежедневно радуйтесь тому, чего достигли за день. Пусть это войдет у вас в привычку. Переключайтесь на эти мысли, как только голова коснется подушки.

Утро лучше начинать с двухминутной радости по поводу того, что у вас столько всего есть: теплая постель, крыша над головой и т. д. Пусть триггером станет выключение будильника.

> **СОВЕТ.** Держите на тумбочке рядом с кроватью «журнал благодарностей», чтобы записывать туда все хорошее, что с вами происходит.

Какие чувства возникают после того, как вы определились со своей мотивацией и научились одобрять свои и чужие поступки? Обратите внимание на перемену в телесных и эмоциональных ощущениях. Чувствуете ли вы приток дофамина – иначе говоря, прилив удовольствия, – вызванный тем, что вы сместили свой фокус и обозначили собственное назначение, ценности и миссию? Заметьте, насколько возросла ваша мотивация.

Теперь, когда мы спровоцировали дофаминовый всплеск благодаря мотивации и одобрению, давайте рассмотрим иные стратегии накопления (а не растраты!) энергии для выносливости.

24
Набор энергии
Как использовать по максимуму наши запасы энергии

На мечты уходит столько же сил, сколько и на составление четкого плана действий.
ЭЛЕОНОРА РУЗВЕЛЬТ

Когда лучше всего поднапрячься, принять непростое решение, взяться за сложную работу? Каким образом минимизировать потерю энергии и начать активнее ее запасать? В этой главе мы обсудим, как контролировать свой организм, мозг, режим и жизнь. Энергия – это главная жизненная «валюта». Чувствовать, что ее запасы пополнились, очень приятно, и не важно, для кого или для чего она предназначается – для партнера, ребенка, собаки, недолгой игры на синтезаторе, выполнения небольшого задания по работе вечером. Исполнительные функции мозга, осуществляемые префронтальной корой, требуют огромных запасов энергии. На деле мозговая активность требует до 20 % всей энергии организма – больше, чем любой другой орган. Дыхательные техники, физические упражнения, сон и правильный рацион – вот важнейшие факторы пополнения запасов энергии.

СОВЕТ. Холодный душ (с включением холодной воды в последние 30 секунд) или брызги ледяной воды в лицо способствуют работе мозга, которая, в свою очередь, делает процесс набора энергии более эффективным.

В зависимости от потребностей энергия ежесекундно накапливается в каждой клеточке тела и мозга благодаря тысячам крошечных органелл – митохондрий, создающих и вырабатывающих энергию из кислорода и пищи. Можно представить митохондрию в виде этакого многоразового аккумулятора внутри клетки. В 2011 г. ученые из Шведской школы спорта и медицинских наук выяснили, что комбинация упражнений на выносливость и силу (езда на велосипеде и жим ногами) улучшает биогенез митохондрий, благодаря чему мышцы начинают вырабатывать больше энергии. Число митохондрий увеличивается после интенсивной, но кратковременной нагрузки, порождая в нас силу и энергетическую эффективность. Однако известно и то, что после долговременной перегрузки митохондрий становится меньше, что негативно сказывается на работе многих клеток организма.

Жизнь состоит из приложения усилий и восстановления, между которыми необходим баланс. После сильной нагрузки нужно отдыхать умнее и больше, чем раньше, и тогда впоследствии у вас прибавится сил.

СОВЕТ. Обращайте внимание на чувство усталости. Так наш организм сигнализирует нам о том, что скоро ему потребуется «дозаправка». Оптимальный ритм работы выглядит следующим образом: напряжение усилий, затем отдых и восстановление сил, напряжение усилий, затем отдых и восстановление сил.

В начале моей танцевальной карьеры я попросила Найджела Чарнока, который тогда танцевал и соло, и в составе труппы театра DV8, поставить для меня танец. Тогда-то я на собственном опыте прочувствовала, как сильная, но кратковременная нагрузка повышает выносливость в долгосрочной перспективе. Найджел был одним из самых физически сильных артистов в Европе. Он полностью выкладывался во всех спектаклях, не боялся рисковать – и меня подтолкнул к тому же. После первой же репетиции, которая высосала из меня абсолютно все силы, я поняла, что этот опыт сделает из меня гораздо более сильного артиста.

ЛУЧШИЕ СОВЕТЫ ПО КОНТРОЛЮ ЗА ЭНЕРГИЕЙ ОТ НАШИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

■ «Если какое-то событие вызывает у вас сильное волнение и нервозность, то накануне хорошенько "утомите себя" – потренируйтесь, сосредоточьтесь на какой-нибудь сложной задаче на час, чтобы выпустить лишнюю энергию», – Клэр Тейлор.

■ «Старайтесь сотрудничать с людьми, принимающими то, что вы уже сделали, но побуждающими не останавливаться на достигнутом и достигать новых высот. Так вы станете сильнее и выносливее», – Алессандра Ферри.

■ «Бездействовать и ждать – самое утомительное занятие на свете. При помощи правильной осанки, дыхания и движений сохраняйте свою физическую и интеллектуальную энергию, чтобы в нужный момент оперативно среагировать на происходящее», – Уэйн Макгрегор.

■ «Выясните, что вам требуется для максимальной эффективности. У каждого в этом плане свои потребности. Не стоит винить себя, если накануне вам нужно поменьше разговаривать или если вам помогает сон или какое-то особое рутинное действие. Уединитесь, успокойтесь, разогрейтесь и сосредоточьтесь», – Дон-Мари Флинн Сирренберг.

■ «Потеря скорости может привести к печальным последствиям, поэтому не стоит слишком затягивать перерыв (поставьте будильник, чтобы точно знать, когда пора вернуться к работе). Во время отдыха займитесь чем-нибудь простым, чтобы не потерять скорость безвозвратно и не начинать все заново. Всегда можно, например, поучиться чему-то новому», – Карл ван Хауте.

■ «Многие люди в периоды стресса или сильной загруженности первым делом отказываются от "личного времени", полагаясь на адреналин и кофеин, а депривацию сна считают чуть ли не почетной наградой. Мы с Джеффом на собственном опыте выяснили, что нехватка личного времени приводит к тому, что человеку становится нечего дать окружающим. Подлинная энергия появляется, лишь когда человек отдохнет и восстановится духом и телом. В заботе о себе нет ровным счетом ничего эгоистичного», – Джоан Бил.

И хотя оправданное напряжение сил укрепляет и дух и тело, хочется предостеречь тех, кто слишком многого от себя требует. Карлос, банкир, который недавно заключил свою первую масштабную сделку, потребовавшую огромных усилий, сверхурочной работы и большой ответственности, обратился к Companies in Motion с жалобой на то, что ему теперь с трудом удается находить глубокие связи. Он рассказал, что ему стало сложно ясно мыслить. Комбинация жестких интеллектуальных требований, длительный период стресса и недостаток сна и физической активности проявились во всей красе. Но прошел месяц, в течение которого Карлос хорошо спал, минимизировал стресс и много упражнялся, и его мозг полностью восстановился. Теперь он уже не воспринимает свои мыслительные способности как нечто само собой разумеющееся, а испытывает искреннее уважение к работе своего мозга.

Как известно, митохондриям нужно время на восстановление, а глиальным клеткам мозга, которые наводят в нем порядок, – время на работу, в которую они включаются, когда мы занимаемся чем-нибудь легким и мозг не занят решением сложных задач. Поэтому непременно давайте мозгу время, когда он сможет отдыхать, ни на чем серьезном не фокусируясь; для такого стратегического отдыха хорошо подходят путешествия.

Нехватка физической нагрузки уменьшает запасы нейротрофического фактора мозга (НФМ) – белка, который отвечает за появление новых нейронов, а дефицит сна мешает ней-

ронам восстанавливать миелиновую оболочку, из-за чего электрические импульсы, переходящие от нейрона к нейрону, ослабевают. Крайне важно не забывать о физической нагрузке – она помогает мозгу развиваться, а также о качестве и количестве сна – он дает мозгу возможность восстановиться и быть максимально эффективным после пробуждения, о чем мы еще поговорим.

СОВЕТ. Чем больше устал мозг, тем сложнее воспрепятствовать перегрузке и сохранять объективность. Каковы ваши личные симптомы перегрузки? Может, вы всегда уходите из офиса последним и считаете это несправедливым? Может, у вас не хватает времени на то, чтобы пополнить запасы энергии в течение дня? Поищите подобные симптомы. Скажите себе: «ХВАТИТ!» – и, задействовав оставшуюся энергию мозга, составьте другой план выполнения стоящих перед вами задач.

Правильный распорядок дня

Даже если мы хорошо отдохнули и у нас много энергии, уже после двух часов, посвященных выполнению сложных задач и принятию решений, нейронные связи ослабевают. А все потому, что миелиновая оболочка, которая отделяет нейроны друг от друга, изнашивается и истончается. Поэтому к сложным делам – например, решению текущих проблем или креативных задач, стратегическому планированию, работе над важным проектом – лучше всего приступать, когда мозг еще свеж и полон сил. Потом можно переключиться на дела попроще – ответить на менее важные письма, спланировать звонки и т. д. Многие поступают с точностью до наоборот: легкие организационные задачи выполняют первым делом, чтобы уже о них не думать. Однако мы предлагаем иной план.

■ Постарайтесь сделать так, чтобы утром, перед работой, вам нужно было принимать как можно меньше решений. Приготовьте одежду, которую наденете в офис, с вечера, чтобы утром не пришлось ее подбирать; заранее определяйте ключевые задачи на день, чтобы еще до пробуждения знать, чему нужно будет уделить особое внимание.

■ Если у вас есть бизнес-партнеры и клиенты по всему миру или клиенты, предпочитающие отвечать на письма вечерами, утром придется быстро просмотреть почту.

■ Разобравшись со срочной корреспонденцией и ответив всем, кто ждал от вас незамедлительной реакции, выдохните с облегчением, выключите или уберите все, что может вас отвлечь, и повесьте на дверь табличку «Нет на месте» или «Не беспокоить».

■ Потратьте эти драгоценные два часа на то, чтобы заняться приоритетными задачами. Сначала возьмитесь за самое трудное. Максимизируйте энергию мозга, принимая сложные решения именно в этот период.

■ Приучите себя не проверять почту ежесекундно.

■ Одно из преимуществ ранних пробуждений (если вы работаете дома) состоит в том, что можно тут же погрузиться в этот двухчасовой период – даже в пижаме, с чашкой чая в руке.

■ Если за эти два часа вы вспомните еще о каких-то, менее существенных задачах, запишите их, чтобы вернуться к ним позже. Пока же забудьте об этих делах.

■ После двух первых часов каждые 45–60 минут (в течение этого времени концентрация будет максимальной) вставайте, выполняйте упражнение на растяжку, пейте воду, давайте мозгу отдохнуть в течение пары минут – и снова за дело!

■ Если вы работаете в компании, где часто проводятся совещания и личные встречи, или если у вас очень плотное расписание, проанализируйте свой рабочий график, будьте разборчивы и внимательно следите за временем. Совещания стоит посещать лишь в том случае, если они соответствуют вашим приоритетам, а если нет, отклоните приглашение, снабдив свой

отклик дружелюбным комментарием по поводу повестки. Не допускайте, чтобы ваш календарь был заполнен встречами до такой степени, чтобы у вас не оставалось времени на обед, туалет, необходимую работу.

■ Если порой вы работаете по вечерам и вам нестерпимо хочется чего-нибудь сладкого или вы не можете выполнить какую-то конкретную задачу без бокала вина, скорее всего, митохондрии, ваши мозговые аккумуляторы, садятся. Спросите себя, нельзя ли сделать эту работу попозже. Если нет, будьте продуктивны, черпайте энергию из правильного дыхания, а не из сахара или вина, а когда закончите, вознаградите себя, скажем, горячей ванной или тем самым бокалом вина.

■ Перед сном непременно помедитируйте или настройтесь на отдых другими способами – нужно обязательно понизить уровни кортизола и адреналина, чтобы вы смогли уснуть.

СОВЕТ. Если у вас есть дети, как можно раньше привейте им привычку экономить силы – расскажите о мозге, сделайте подготовку к завтрашнему дню с вечера веселым занятием.

У некоторых людей от природы иные биоритмы, и их пик активности приходится на позднее утро, вторую половину дня или поздний вечер. Подобрав оптимальное время для двухчасовой продуктивной работы, примените описанные выше принципы так, чтобы запланировать самые сложные дела на то время, когда *вам* легче всего думается. Родители подростков прекрасно знают, как трудно бывает их детям проснуться и сосредоточиться ранним утром, и лично я поддерживаю мысль о том, что в школах и колледжах занятия у некоторых возрастных групп должны начинаться позже. Если вам *приходится* начинать работу рано, будучи «совой», есть смысл обговорить с начальством возможность гибкого графика, а также с особым вниманием подойти к «успокаивающим» практикам, чтобы вы могли при необходимости лечь пораньше. Постарайтесь привыкнуть к тому, чтобы планировать на дневные часы некоторые дела, которые вы предпочитаете выполнять поздним вечером.

Если при решении задачи, требующей аналитического или креативного мышления, вы переключаетесь на общение в социальных сетях или другие отвлекающие факторы, это понижает эффективность работы мозга. Увы, всякий раз, когда вы делаете такие незапланированные перерывы, прежнее «качество» мышления восстанавливается далеко не сразу, и, если вы будете систематически отвлекаться, вы рискуете утратить глубинные связи между мыслями. Возможности мышления растут лишь при концентрации.

СОВЕТ. Вас постоянно отвлекают люди, нуждающиеся в вашем внимании? Вы будете расходовать свою энергию гораздо разумнее, а работать – быстрее, если обозначите границы своей доступности.

Контролирование химического коктейля

Во время выполнения важных задач уровень тестостерона в крови поднимается, поскольку активная деятельность создает ощущение, будто вы смело заходите на новую территорию. При возникновении опасности человеку свойственно отказаться от намерения достичь поставленной цели, так что прежде, чем начать, встаньте в позу победителя, чтобы повысить уровень тестостерона. Уровень дофамина тоже повышается, поскольку вы быстро начинаете пожинать плоды своих достижений. Если с утра у вас ясная голова, а память остра и вы быстро впитываете информацию, значит, ацетилхолин сбалансировал адреналин (поздравляем!). В этом случае уверенность и мотивация не оставят вас в течение всего дня, даже если мозг начнет работать хуже, чем утром. Прокрастинация понижает уровень дофамина и повышает содержание кортизола, поэтому не стоит откладывать важные дела или избегать их.

Что мы внушаем себе

То, какие мысли и чувства у нас появляются по отношению к самим себе, крайне важно. Когда мы принимаемся за новое дело, порой сложно понять, что пора остановиться. В этом случае перфекционизм может сильно навредить. Если мы с самого начала убедим себя, что у нас с первого раза все получится идеально, мы рискуем проигнорировать важные комментарии опытных людей, которые могут помочь нам в обучении.

Работа из дома может быть весьма эффективной при условии, что вас никто не отвлекает. Однако необходимо периодически общаться с другими людьми и удовлетворять социальные потребности. Тем из нас, кто любит работать в команде, удаленное сотрудничество с коллегами, находящимися в разных частях света, может показаться более трудоемким и менее креативным делом. В таком случае нужно найти возможность для сотрудничества по Skype, установить видеосвязь или попытаться организовать настоящую – невиртуальную – встречу.

Если вам нравится брать на себя ответственность и контролировать происходящее или если вы считаете себя человеком, который должен постоянно работать на пределе своих возможностей, для вас существует огромный риск перегрузки и полной потери энергии. Очень важно делиться ответственностью. Попытайтесь мыслить не такими категориями, как *«я», «во всем», «всегда»*, а такими, как *«делегирование», «отбор», «приоритеты»*.

Строя планы на недели и месяцы вперед, тщательно отбирайте задачи и определяйте их приоритетность. Это позволит разумно расходовать силы. Планируя любой проект, выполняйте упражнение «Долгая игра» и ставьте перед собой промежуточные цели.

> **СОВЕТ.** Контролируйте запасы энергии при помощи еженедельника – предугадайте свои энергетические потребности и прикиньте, как будете их удовлетворять. Запланируйте периоды отдыха.

Потренируемся. Накопление энергии

Предлагаем вам две дыхательные техники, которые способствуют правильной работе мозга и всего организма, помогают запастись энергией и пробуждают митохондрии. Опробуйте их утром, дожидаясь зеленого сигнала светофора, или поздно вечером, когда уже устали, но *должны* доделать начатое (неидеальный вариант, но такое нередко бывает).

Упражнение: разогревающее дыхание

■ Вдохните полной грудью, затем выдохните через рот короткими, резкими порциями – как будто задуваете свечи на праздничном торте, – и так пока из легких не выйдет весь воздух.

■ Замрите на пять секунд, прежде чем снова вдохнуть.

■ Повторите пять раз.

■ Поэкспериментируйте с положением губ и рта и звуками, чтобы найти самый эффективный вариант выдоха.

Упражнение: пробуждающее дыхание

■ Хорошенько высморкайтесь.

■ Начните с силой вдыхать и выдыхать через нос, постепенно наращивая скорость, пока не начнете дышать максимально быстро в течение максимально длительного времени (до одной минуты).

■ Убедитесь, что дышите диафрагмой: живот должен увеличиваться на вдохе и втягиваться на выдохе, иначе у вас закружится голова от переизбытка кислорода.

■ Увеличив скорость дыхания, УЛЫБНИТЕСЬ – тогда вы получите еще и всплеск серотонина/эндорфина.

■ Прислушайтесь к ощущениям в своем теле и мозге. Ощущаете бодрость? Поздравляем!

■ После этих упражнений кожу может покалывать; возможно легкое головокружение. Вы успешно наполнили организм кислородом, напитали им митохондрии и пополнили запасы энергии.

Упражнение: энергосбережение

■ Определите основные виды деятельности, которые высасывают из вас силы в течение дня/недели/месяца (это могут быть как реальные дела, так и мыслительная деятельность). На что тратится ваша энергия?

■ В каких частях тела сильнее всего проявляется «утечка» энергии?

■ Выявите все ситуации, когда это происходит.

■ Определитесь с последовательностью действий, которая поможет решить проблему.

Например, если, как только вы входите в офис, на вас постоянно набрасывается с разговорами коллега, покажите ему, что не расположены сейчас к общению, и позже найдите время для того, чтобы объяснить свою позицию и предложить, например, поболтать за обедом.

Фиксируя каждую утечку энергии, обратите внимание на то, как падает уровень серотонина, гормона поощрения (ощущения должны быть неприятными). Но как только поймете, как исправить положение, вы почувствуете, что уровень серотонина поднимается (а вот это уже приятно). Ситуации, в которых найти решение не составит труда, быстро вызовут чувство удовлетворенности, более сложные случаи принесут с собой сложные чувства.

Это упражнение поможет вам визуализировать конкретный вид утечки сил или найти мысли, из-за которых вы теряете энергию. Не исключено и то, что часть ваших действий просто не соотносится с вашими ценностями, – в таком случае представьте, как отказываетесь от неприятных действий.

■ Если вы мыслите категориями *«я», «во всем», «всегда»*, отметьте ситуации, в которых подобное мышление вызвало упадок сил, и решите, что предпринять.

■ Если по утрам много сил уходит на сборы или споры с родственниками, отметьте, что это вызвало утечку, и определите, как избавиться от подобной проблемы.

■ Если какая-то встреча всегда длится существенно дольше запланированного, подумайте, как можно повлиять на это.

■ Если в отношении некоего аспекта вашей деятельности на работе у вас возникают негативные мысли, вызванные каким-то конкретным фактором, отметьте, что он вызывает утечку, и найдите время для «Позитивного отскока», чтобы поменять свое восприятие.

■ Почаще прислушивайтесь к своему организму. Он знает, когда выбран правильный шаг, – об этом сигнализирует чувство успокоения и облегчения, верный признак всплеска дофамина.

■ Сообщите о своем намерении осуществить некоторые перемены надежным людям, чтобы получить от них поддержку и оправдать их ожидания.

■ Отметьте в еженедельнике время, которое вы должны по необходимости (раз в неделю) потратить на оценку прогресса в деле борьбы с утечками энергии и на корректировку плана. (Если не фиксировать это в ежедневнике, велик риск, что вы не станете ничего делать.)

Именно от вас зависит, как и на что вы будете тратить свое время. От вас зависит уровень вашей энергии и ее использование в той или иной ситуации. Поиск «мест утечки энергии» закладывает основу для ее накопления, для того чтобы делать правильный выбор, справиться с *бес*силием и почувствовать в себе *силу*. Крайне важно рассмотреть все возможные варианты и дать окружающим понять, что вы намерены всерьез бороться со сложностями.

Сон – один из важнейших факторов восполнения энергии, укрепления когнитивных функций мозга и эмоциональной стабильности, и сегодня мы все чаще убеждаемся в важности сна. Давайте поговорим о том, как спать правильно и в свое удовольствие.

25
Сладких снов
Как повысить свою продуктивность при помощи качественного ночного сна

Сон – это единственное и наиболее эффективное действие, которое мы можем предпринять, чтобы каждый день регулировать работу нашего мозга и тела.
ПРОФЕССОР МЭТТЬЮ УОЛКЕР

Сон способствует работе мозга лучше любого активного вида деятельности; более мощного средства просто не существует. Пока мы спим, обрабатываются и укрепляются наши воспоминания и опыт, мозг очищается от ненужных продуктов жизнедеятельности, происходит регенерация клеток. Все это существенно влияет на нашу дневную активность, позволяет нам мыслить глубоко и ясно, хорошо сосредотачиваться и легко справляться с множеством сложностей.

Доводилось ли вам когда-нибудь оттачивать определенный навык (например, в спорте или игре на музыкальном инструменте), допустим многократно повторять упражнение или пассаж без видимого результата, а на следующий день, основательно выспавшись, вдруг обнаружить, что тренировка не прошла даром и у вас теперь все получается? Или просыпаться с готовым решением важной для вас задачи? Сон отвечает и за это. Ученые из Университета Любека (Германия) в 2004 г. первыми показали, что сон способствует озарениям за счет того, что помогает соединить имплицитное знание и память со скрытным, недавно полученным знанием – благодаря этому процессу нас и «осеняет».

Пока мы спим, армия клеток поддержки нервной системы (глиальных клеток, глий) активно поддерживает и «реставрирует» нейроны, позволяя нам усвоить не только моторные навыки, но и вообще все, что в течение дня показалось нам полезным или интересным. Они укрепляют нейронные связи, вычищают токсины, доставляют питательные вещества и транспортируют новые нейроны в нужные области. Как мы выяснили в прошлой главе, глиальные клетки еще и восстанавливают миелиновые оболочки (жировые прослойки) вокруг самых активно используемых нейронов для их лучшей защиты и минимизации потери сигнала между нейронами. При качественном и достаточно длительном сне успешно завершаются все эти процессы, туман в голове проясняется, а наши когнитивные способности растут.

Во время сна обновляется весь организм. Печень перерабатывает сахар и жиры и восстанавливает свою ткань. Парасимпатическая нервная система вырабатывает ацетилхолин (способствующий регенерации и обновлению), а надпочечники восполняют свои запасы стероидов, например ДГЭА и тестостерона, готовясь к дневной активности. Мышечное волокно заживает быстрее, чем днем, а лимфатическая система выводит токсины из всех тканей организма, омолаживая кожу, мышцы, сухожилия, связки, органы, кровеносную и выделительную системы. Сознание обрабатывает мысли и чувства, соотнося их с воспоминаниями и решая, хранить ли их в долговременной памяти, отправить в кратковременную или вовсе стереть, – порой этот процесс влияет на наши сновидения. Пока мы спим, «за кулисами» происходит множество значимых процессов умной регенерации.

Однако многие из нас получают куда меньше сна, чем необходимо. Исследование, проведенное в 2016 г. организацией RAND Europe, показало, что падение производительности, вызванное нехваткой сна, обходится экономике Великобритании в £40 млрд в год. Кроме того, оказалось, что если бы продолжительность сна увеличилась и составила шесть-семь часов (вме-

сто нынешних менее шести часов), то производительность выросла бы на £24 млрд в год. В рамках того же исследования финансовые потери США были оценены в $1967 на сотрудника в год, что в сумме дает $400 млрд. По данным Американского фонда сна, 40 % американцев спят менее семи часов в сутки. Данные RAND показывают, что риск преждевременной смерти у тех, кто спит менее шести часов в сутки, составляет 13 %, тогда как у тех, кто спит шесть-семь часов, он понижается до 7 %. Известный невролог, доктор Ицхак Фрид из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, наряду с многими другими учеными доказал, что дефицит сна влияет на человека примерно как алкогольное опьянение. В 2017 г. он опубликовал исследование, в котором продемонстрировал, как депривация сна уничтожает способность клеток к коммуникации друг с другом. При недостатке сна количество «ментальных осечек» увеличивается, а скорость реакции, напротив, падает. А это значит, что, скажем, если вы сели за руль не выспавшись, даже на то, чтобы *увидеть* пешехода перед машиной, вам потребуется больше времени, чем обычно, – мозг начинает значительно медленнее фиксировать происходящее.

Так каково же оптимальное количество сна и как убедиться, что вы высыпаетесь? Кафедра спорта, физической нагрузки и здравоохранения Университета Лафборо дает следующие рекомендации: «Если вы просыпаетесь свежим и отдохнувшим и на следующий день успешно справляетесь со своими задачами, не страдая от навязчивых эпизодов усталости, то, вероятнее всего, спите достаточно». Весьма логично, но давайте рассмотрим вопрос подробнее.

Исследование, проведенное доктором Джессикой Пейн из Университета Нотр-Дам, показывает, что 97,5 % людей достигают максимальной эффективности при семи и более часах сна и что людям в возрасте 18–64 лет необходимо спать по семь – девять часов. Этот принцип сейчас получил широкое распространение и подтверждается многими другими исследованиями, которые провели разные организации по всему миру, включая Совет по проблемам сна (Великобритания) и Национальный фонд сна (США).

Как спать дольше?

Исправить положение поможет сочетание продолжительного ночного и кратковременного дневного сна, а также дремоты – коротких периодов, когда мозг перезаряжается и отдыхает не засыпая. Все это в совокупности поможет нам достичь желанной продолжительности семь – девять часов. Если ночью вы проспали 7,5 часа, но знаете, что куда лучше себя ощущаете при восьмичасовом сне, то пропущенные полчаса можно «доспать» в течение дня.

Постепенное увеличение продолжительности сна

Если вы уже привыкли спать по шесть часов, для начала достаточно будет прибавить всего 20 минут, постепенно добираясь до важнейшего семичасового порога. Изменение привычек, связанных со сном, требует немало времени, так что не падайте духом, если этот процесс займет один-два месяца. Начните ложиться на полчаса раньше. Поставьте будильник, который подскажет, что пора готовиться ко сну, приглушите свет, примите теплую ванну, замедлите дыхание. Постарайтесь сделать так, чтобы иметь возможность без спешки закончить все дела перед «отбоем». Выясните, сколько времени вам нужно, и составьте оптимальный график.

Искусство короткого сна

Людям с особенно напряженным графиком особенно важно по-умному распоряжаться своим временем и высыпаться. Вот как решал эту проблему Джаррод Барнс, когда играл за команду Университета штата Огайо и готовился к защите диссертации: «Я учился в аспирантуре и активно занимался спортом, что само по себе было нестандартным сочетанием. Получил степень магистра и начал писать диссертацию, совмещая это с футболом, так что пришлось

позаботиться о том, чтобы преуспеть и на научном, и на спортивном поприще. Я вставал в 4:30, выполнял университетские задания и тренировался, потом шел на лекции или занимался самостоятельно. Около полудня я засыпал минут на 20, после чего снова шел на тренировку и обедал. Тренировка длилась с 13:30 до 19:30, после нее я в 19:45 ложился спать на 15 минут, чтобы сбросить напряжение. Потом ужинал, доделывал необходимые дела и ложился спать не позднее 20:45–21:00».

Джарроду пришлось найти схему, которая подходит именно ему, и благодаря такому режиму он спал около девяти часов в сутки.

Мы с Пэт тоже часто прибегаем к короткому сну, особенно когда работаем в условиях жестких дедлайнов или отправляемся в длительные путешествия. Пэт живет в Аризоне, но часто вынуждена разговаривать с коллегами и клиентами из Европы или с Восточного побережья США в 6:00 (более того, речь идет о видеозвонках, то есть Пэт встает еще раньше, чтобы привести себя в порядок). В эти же дни порой приходится по вечерам созваниваться с Азией. Такая ситуация может повторяться изо дня в день. Пэт должна внимательно прислушиваться к своему телу и спать по две минуты или, если позволяет время, по 20–30 минут. Путешествуя по миру, она никогда не забывает о том, что сон – это самое главное. Ради него Пэт готова пожертвовать приемом пищи (а в периоды преодоления самых пугающих «тоннелей выносливости» – даже мытьем головы!): в конце концов, полноценная и качественная работа мозга куда важнее.

Не будь в нашей жизни короткого дневного сна, эта книга вообще не была бы написана. В период активной писательской работы я сажусь за компьютер рано утром и уже к двум часам дня показываю неплохой результат, но предпочитаю работать до шести-семи часов вечера. Если меня одолевает сонливость, я не борюсь с ней, а устраиваю себе получасовой отдых: ставлю приятную мелодию на будильник, надеваю наушники, ложусь на диван, закрываю уши и голову мягкой подушкой, чтобы мне не мешали посторонние звуки и яркий свет. За десять минут я засыпаю и сплю неглубоким, тонизирующим сном в течение 20 минут (дольше не стоит, иначе начнется фаза быстрого сна и проснуться будет уже сложнее). Услышав будильник, я встаю с большой неохотой, но уже скоро явственно ощущаю, что мозг перезарядился, сажусь за работу и до конца дня активно пишу. Если бы не этот отдых, написание книг стало бы для меня медленным и мучительным процессом, я со временем начала бы легко отвлекаться и даже засыпать прямо за монитором.

Дремота

Короткие периоды интенсивного отдыха длительностью две – пять минут очень выручают. В это время человек не засыпает, но его мозг переключается в режим отдыха. Тогда активируются полезные тета- и дельта-волны, наполняющие организм новыми силами. Особенно полезно применять эту технику между сложными задачами либо когда мозг начинает ощутимо уставать. Я убедилась в этом, когда была хореографом и проводила репетиции с танцорами. Когда те начинали заметно слабеть и утомляться, я объявляла двухминутный сон. Все ложились на пол в нашей студии и погружались в состояние, чрезвычайно близкое ко сну. После «пробуждения» мы ощущали прилив сил. Когда мы ложимся, надпочечники получают команду прекратить выработку адреналина и кортизола и немного отдохнуть. Дома применять этот метод особенно удобно, а вот в офисе подчас сложно найти место, где можно было бы полежать.

ПЕРЕГОВОРЫ ОБ УВЕЛИЧЕНИИ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ СНА

Если вы живете с человеком, чьи биоритмы сильно отличаются от ваших (как в моем случае), придется экспериментировать и договариваться. Мой муж работает в киноиндустрии и потому либо днями пропадает на работе, либо

предается пассивному отдыху дома, когда позволяет время. Он ведет более «ночной» образ жизни по сравнению со мной, редко ложится раньше часу ночи (а до этого времени копошится в гараже) и спит до десяти утра. Я же обычно засыпаю уже в 22:30–23:00, а встаю в 6:00–6:30. Опасность в том, что, когда мой супруг приходит в спальню и ложится в кровать, он может разбудить меня в самый разгар глубокого или быстрого сна. Я очень чувствительна к свету и шуму, поэтому теперь использую беруши. Мы с супругом договорились, что заходить в спальню он будет предельно осторожно – не включая света, не издавая звуков, при минимуме движений. Он прекрасно понимает, насколько это все для меня важно, ведь порой уже к 8:30 мне нужно быть на пике активности – выступать на конференциях и различных мероприятиях или консультировать наших клиентов на обучающих сессиях по физическому интеллекту.

Если в итоге мы все равно начинаем друг другу мешать в период, когда мне приходится вставать очень рано, я на несколько ночей перебираюсь в другую комнату. Признание приоритетности сна позволяет нам лучше взаимодействовать друг с другом и креативно подходить к решению насущных проблем.

Если у вас есть маленькие дети, которые часто просыпаются посреди ночи, советую определить, кого из супругов ждет наиболее сложный и ответственный день, чтобы «в ночное дежурство» заступил тот, у кого день обещает быть попроще. Если вы воспитываете ребенка без партнера, то постарайтесь через день ложиться в одно время с малышом, чтобы восполнить недостаток сна.

Качество сна имеет значение

Важно не только количество, но и *качество* сна, особенно то, сколько времени вы проводите в фазе глубокого и быстрого сна.

Циклы сна длятся примерно по 90 минут, и в среднем взрослый человек за ночь проходит через пять-шесть таких циклов. Мы то впадаем в фазы поверхностного, глубокого или быстрого сна, то выходим из них. Рекомендуемый восьмичасовой сон на 50 % состоит из поверхностного сна (четыре часа), 25 % времени (два часа) приходится на быстрый сон, а 2 % времени (1,6 часа) – на глубокий. Остальные 5 % времени затрачиваются на погружение в сон и пробуждение. В фазе поверхностного сна систематизируются воспоминания и эмоции, регулируется метаболизм. В течение фазы быстрого сна мозг восполняет запасы нейромедиаторов, формирующих нейронные связи, необходимые для запоминания, обучения, решения задач, производительности, а мы синтезируем новые нейроны, видим сны и очищаем мозг от токсинов. В фазе глубокого сна организм регенерируется, вырабатывая максимальное количество гормона роста. На протяжении циклов сна мы то погружаемся в быстрый сон, то выходим из него, и с каждым новым циклом длительность быстрого сна только увеличивается. Если финальные циклы ночного сна будут прерваны или вовсе пропущены, возникнет нехватка быстрого сна и, как следствие, туман в голове. Алкоголь, снотворные и антидепрессанты тоже негативно влияют на быстрый сон, поэтому по возможности засыпать лучше самостоятельно.

Циркадные ритмы, наши внутренние суточные часы, которые будят нас, когда светит солнце, и сигнализируют, что пора лечь спать с приходом темноты, регулируются мелатонином, «братом» серотонина. Уровень мелатонина повышается, когда за окном начинает темнеть, а кортизол, напротив, падает и человеку хочется спать. Утром, наоборот, уровень мелатонина

падает, а кортизола – растет и мы просыпаемся. Если мы чем-то встревожены или обеспокоены, подавлены или несчастны, уровень серотонина остается низким и организм не может синтезировать достаточное количество мелатонина, вследствие чего наше ментальное и эмоциональное состояние вызывает нарушение сна.

Одни засыпают мгновенно и без особых усилий, а у других циклы сна нарушены. На сон может повлиять бесчисленное множество факторов: уход за маленьким ребенком, перемены в образе жизни, переезд, физические увечья, гормоны, креативность, тревога, тяжелая работа, храп партнера, сменный график, путешествия, пожилой возраст, большое количество света в утренние и вечерние часы в летний период и т. д. После эпизода нарушения сна, путешествия или большой нагрузки совершенно нормально в течение нескольких дней спать дольше обычного, как бы нагоняя упущенное.

Отслеживание сна при помощи специальных приборов, которые мы носим на себе, или приложений дает ценные сведения о том, что происходит в рамках циклов сна и достаточно ли мы спим глубоким и быстрым сном. Чересчур сильно волноваться о естественных изменениях ритма не стоит, однако важно принять необходимые меры для того, чтобы качество и количество сна было максимально высоким.

Давайте поговорим о том, как улучшить качество сна при помощи правильной гигиены сна.

Гигиена сна

Джордж Круиз засыпает быстро и без особых проблем и регулярно спит по девять часов вне зависимости от того, запланирован ли на завтра важный матч. Единственное, что может помешать его сну, – это храп соседа по комнате. Но Джордж уже выяснил, кто из членов его команды храпит, и старается не селиться с ними. Удовлетворять потребности, связанные со сном, чрезвычайно важно.

Вот несколько советов, которые помогут вам улучшить гигиену сна:

■ *Проверьте температуру в спальне*. В прохладной комнате легче заснуть, более того, при пониженной температуре расстройства сна возникают значительно реже. Убедитесь, что температура в вашей спальне не выше 18 °С.

■ *Меняйте матрас/кровать*. Опрос, проведенный в 2016 г. компанией Sealy, занимающейся производством матрасов, и Университетом Лафборо, показал, что неудобная кровать сокращает продолжительность сна на один час. За последние десять лет технология производства матрасов существенно изменилась. Если вашей кровати уже более десяти лет, ее явно пора поменять. Парочки лучше спят на широких кроватях. Подумайте о том, чтобы приобрести кровать пошире, если по ночам вас беспокоят движения партнера.

■ *Хорошо подготовьтесь ко сну*. Заведите будильник, чтобы он прозвонил примерно за полчаса до намеченного времени отхода ко сну. Замедлите дыхание, примите горячую ванну, выпейте ромашкового чая, послушайте расслабляющую музыку, приглушите свет.

■ *Откажитесь от гаджетов*. Не надейтесь, что сразу же после отправки нескольких электронных писем тут же забудетесь блаженным сном. Использование гаджетов перед сном стимулирует выработку кортизола (гормона, будящего нас по утрам), который будет мешать вам расслабиться. Лучше вообще не хранить подобные устройства в спальне. Если это все-таки невозможно, постарайтесь не класть приборы рядом с кроватью и не пользоваться ими перед сном. Для мозга гораздо полезнее перед сном в течение часа отдыхать от монитора. Следите за тем, чтобы экраны не светились. Впечатляющее исследование, проведенное в Гарвардской медицинской школе, показывает, что так называемый синий свет, исходящий от планшетов, компьютеров и смартфонов, негативно влияет на выработку мелатонина в темное время суток и мешает спать. Сейчас на большинстве приборов стоят оранжевые фильтры. Обязательно вклю-

чите на своем гаджете соответствующий режим, особенно если включаете будильник на телефоне или проверяете на нем время в течение ночи.

■ *Ограничьте поток наружного света.* Плотные шторы, жалюзи и маски хорошо спасают от света. В городах уличное освещение проникает в спальни, препятствуя активной выработке мелатонина.

■ *Сделайте упражнения на растяжку перед сном.* Далее вы найдете примеры подходящих упражнений, стимулирующих парасимпатическую нервную систему и помогающих расслабиться.

■ *Делайте упражнения в течение дня.* Физическая активность в течение дня готовит нас ко сну. Прогулки, пробежки, йога, занятия зумбой, работа в саду, танцы и гольф – все это помогает восстановить баланс нервной системы, чтобы ее парасимпатический отдел включился в работу, когда вы соберетесь спать.

■ *Избегайте физической нагрузки перед сном.* Активные физические упражнения в позднее время усложняют процесс засыпания, потому что стимулируют надпочечники, которые потом продолжают вырабатывать адреналин на протяжении пары часов. Если заниматься за пару часов до сна – единственный вариант и другого времени вы найти не можете, добавьте столовую ложку соли Эпсома (сульфата магния) в горячую ванну, чтобы восстановить запасы магния, стимулировать парасимпатическую нервную систему и помочь мышцам расслабиться.

> **СОВЕТ.** Больше ходите в течение дня – это поможет заснуть ночью. Постарайтесь не сидеть, а ходить во время по меньшей мере трех встреч в день. По возможности прогуляйтесь по офису в обеденный перерыв. Выйдите из автобуса или метро на одну остановку раньше, а остаток пути преодолейте пешком.

■ *Избегайте обильных и поздних ужинов*. На то, чтобы переварить пищу, уходит в среднем два-три часа. Вечером плотный ужин в 20:00–21:00 часов может помешать уснуть в 22:00 или 23:00. Хорошо поужинать очень важно, но, если у вас часто бывает несварение, изжога или рефлюкс и если вам сложно заснуть, попробуйте поплотнее обедать, а вот ужин, напротив, сделать более легким.

■ *Откажитесь от сахара и алкоголя или уменьшите их потребление*. Если на момент отхода ко сну у вас в организме остается сахар (в том числе и из-за приема алкоголя), надпочечники продолжат активную работу до тех пор, пока сахар не переварится. Когда сахар переварится, печень отправит надпочечникам срочное предупреждение: «Скорее! Выбрасывай больше энергии!» В полночь или чуть позже кортизол резко повысится, чтобы удовлетворить этот запрос. Да, кортизол действительно очень нам нужен для того, чтобы просыпаться по утрам, но не в два же ночи! Если вы замечаете, что сахар и алкоголь портят качество вашего сна, выберите другие варианты вечерних угощений. Не забывайте, темный шоколад (содержащий минимум 70 % какао) хорош на вкус и стимулирует выработку серотонина – думаю, сластенам будет достаточно и двух квадратиков качественного шоколада.

■ *Веселитесь с умом*. Даже если после вечеринок и распития алкоголя вы спите как убитый, циклы быстрого сна нарушатся и сократятся, – это одна из причин, по которым наутро голову заполняет хмельной туман. Если вы большой любитель вечеринок и застолий, спланируйте их таким образом, чтобы у вас осталось время на восстановление. Большинству требуется день, но с возрастом этот срок может увеличиться.

■ *Воздержитесь от кофеина*. Он блокирует действие аденозина, вещества, которое успокаивает мозг, благодаря чему мы засыпаем. Если вы фанат кофе, следуйте советам из главы 7.

■ *Спите без одежды*. Контакт вашей кожи с кожей партнера способствует выработке окситоцина, который, как вы помните, понижает уровни кортизола, – так что в ваших интересах спать голышом.

■ *Купите качественные беруши*. Восковые беруши, принимающие форму уха, – одно из важнейших оружий в моем арсенале средств для сна. Особенно они меня спасают в гостиничных номерах или когда приходится работать в поездах и самолетах.

■ *Контролируйте храп у себя и партнера*. Мы все знаем, что с возрастом мышцы утрачивают твердость. Частота храпа тоже повышается с годами. Порой это вызвано расслаблением мышц лица, горла и языка, из-за чего мягкое нёбо западает, особенно если мы лежим на спине. Когда человек вдыхает, этот мясистый участок создает звуковые вибрации. Вероятность храпа повышается после чрезмерного приема алкоголя или снотворного, потому что и то и другое расслабляет мышцы лица, языка и горла, приводя к тому же эффекту, что и старение. Специальные пластыри для носа, расширяющие ноздри, а также сон на боку, а не на спине помогают бороться с храпом так же, как и ограничение приема алкоголя/снотворного. Опробуйте натуральные средства релаксации, а также упражнение «Битва с храпом» (см. ниже) – оно поможет подтянуть мягкое нёбо.

■ *Контролируйте свои мысли*. Бессонница может быть вызвана тревожными мыслями, которые появляются из-за повышенного кортизола или, напротив, вызывают его повышение. Если просыпаетесь посреди ночи с беспокойными мыслями в голове, скажите себе: «Хватит». Держите рядом с кроватью ручку и бумагу, чтобы при необходимости пользоваться техникой позитивного отскока или изложить на бумаге мысли или планы, пришедшие вам в голову.

■ *Старайтесь решать проблемы по мере их поступления*. Попытки заснуть могут провалиться, если ваш ум будет занят неразрешенными проблемами или конфликтами. Постарайтесь по возможности разобраться с ними до отхода ко сну; отпустите то, что не можете изменить, и хорошенько отдохните.

■ *Сбросьте напряжение и отследите эмоции*. Если вы лежите сжавшись в комочек, если ваши челюсти и плечи напряжены, живот втянут, а брови нахмурены, качество сна понизится. Используйте технику последовательной релаксации и постарайтесь выпустить эмоции, а не сдерживать их. За время работы над этой книгой я встретила множество людей, выполняющих это упражнение перед сном, в том числе и одного высокопоставленного чиновника из британского правительства и Клэр Тейлор, которая научилась этой технике, когда играла в составе английской женской сборной по крикету.

> **СОВЕТ.** Если перед важным событием у вас не получается хорошенько выспаться, не паникуйте – так бывает у всех. Если в предыдущие дни вы высыпались и заботились о своих надпочечниках, давая им заслуженный отдых, они отплатят вам добром и помогут справиться со сложной задачей. Недавно перед важным мероприятием с участием 150 мировых лидеров, на котором я работала вместе с большой командой тренеров, мне удалось поспать всего три часа. Я применила технику размеренного дыхания и уделила 20 минут медитации, пока ехала в такси из аэропорта. Потом сосредоточилась на задаче, доверилась себе – и все прошло гладко.

■ *Следите за скоростью дыхания.* Дыхание и сон тесно взаимосвязаны. Медленное дыхание имитирует сон и способствует выбросу ацетилхолина; быстрое дыхание имитирует бодрствование и способствует выбросу адреналина. Как вы помните, техника размеренного дыхания является фундаментом для улучшения нашего ментального, эмоционального и физического состояния, тонуса блуждающего нерва, вариабельности сердечного ритма. Если правильно дышать в течение дня, ночью будет куда проще уснуть и набраться сил. При помощи дыхания можно успокаиваться перед сном или засыпать, если рано проснулись (см. ниже упражнение «Успокаивающее дыхание»).

СОВЕТ. Бывает ли у вас такое, что вы вертитесь и крутитесь в полусне, а то и вовсе проснулись без особой на то причины? В таком случае приступите к активным действиям. Опробуйте один из следующих способов:

■ Встаньте с кровати. Полежите на полу, растянитесь при помощи наклонов вперед, разомните шею.

■ Проснувшись, делайте что-нибудь такое, что разбудит мозг (при этом ваши электронные устройства лучше не использовать), – например, почитайте книгу или запишите свои мысли.

■ Сядьте и погрузитесь в медитацию. Мозг искренне вас отблагодарит.

■ *Научитесь бездействовать*. Это особенно важно для тех, кто страдает от бессонницы и тревоги. Подробнее этот подход разбирается в «Книге сна». Ее автор доктор Гай Мидоус учит не отказываться от отдыха, не бороться со сном и объясняет, как ничего не делать. Спокойствие и неподвижность сами по себе приносят огромное удовольствие.

■ *Начните принимать снотворное*. В состав этих препаратов должен входить 5-Гидрокситриптофан (5-HTP), который помогает сбалансировать содержание ГАМК (гамма-аминомасляной кислоты). ГАМК стимулирует выработку серотонина, дофамина и тианина, что способствует возникновению альфа-волн в мозге, препятствует накоплению кортизола и позволяет сохранять спокойствие и ясность мыслей в течение дня.

Потренируемся. Сладких снов

ПУТЕШЕСТВИЯ И СОН

Многим людям сложно заснуть во время длительных перелетов в экономклассе. Поскольку прилечь в самолете нельзя, надпочечники не получают необходимого отдыха, а парасимпатической нервной системе трудно включиться в работу. Как жаль, что самолеты пока не переоборудованы таким образом, чтобы прилечь мог каждый! Рассел Фостер, профессор циркадной нейробиологии из Оксфордского университета, считает, что свет – важный фактор. Если вы прилетели на Восток, первые несколько дней избегайте утреннего света, который вас разбудит. Отдавайте предпочтение дневному/предвечернему свету. Летите на Запад? После приземления старайтесь как можно чаще быть на свету и заставать утренний свет в первые дни после прибытия, чтобы победить вялость.

Упражнения: растяжки перед сном

Если перед отходом ко сну вы ощущаете зажатость и скованность и все время думаете об одних и тех же вещах, выполните упражнения на пластичность из главы 8 или опробуйте растяжки, описанные ниже, чтобы прояснить мысли, замедлить дыхание и простимулировать спинномозговую жидкость и поясничные нервы. Все эти упражнения помогают успокоить и очистить от токсинов весь организм.

Наклоны вперед (помогают «прочистить» мозги)

■ Расставьте ноги на ширину бедер, пальцы ног вперед.

■ Сложите руки над головой, как показано на рисунке.

■ Согнитесь в талии и наклонитесь вперед.

■ Если при этом возникает сильное напряжение в подколенных сухожилиях, слегка согните ноги в коленях (если у вас повышенное давление, в таком положении можно задержаться лишь на пять секунд, а затем медленно вернуться в исходное положение).



Молитвенная поза (способствует спокойному, глубокому дыханию, имитирующему дыхание во сне)

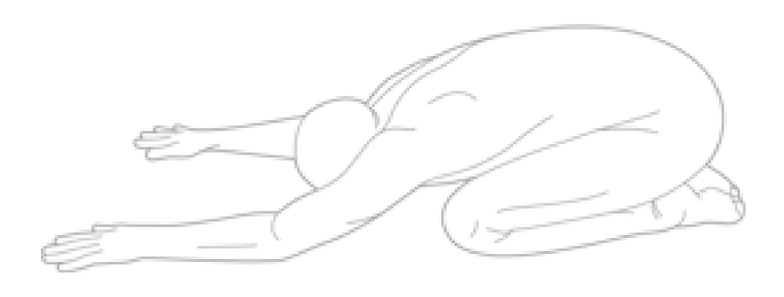
■ Опуститесь на колени, ладони положите на пол перед собой.

■ Начните «шагать» руками вперед, медленно опуская грудь на бедра.

■ Расставьте колени чуть шире, продолжите «шагать» руками вперед и насладитесь приятным чувством, вызванным растягиванием спинных мышц.

■ Если вам хватает гибкости, голову можно положить на пол, если нет – возьмите подушку.

■ Расслабьте шею и дышите размеренно.



Ноги вверх (стимулирует спинномозговую жидкость и поясничные нервы)

■ Найдите свободную, ничем не завешанную стену – желательно в комнате, где есть ковер.

■ Лягте на пол, на спину так, чтобы тело было перпендикулярно стене.

■ Поднимите ноги и прижмите их к стене, приблизив к ней ягодицы (эта поза может потребовать дополнительных маневров).

■ Наслаждайтесь отдыхом и дышите размеренно.



Эти упражнения помогут и в том случае, если вы просыпаетесь посреди ночи и не можете заснуть.

Упражнение: битва с храпом

Чтобы сохранить упругость и активность лицевых мышц и избежать провисания мягкого нёба, ежедневно делайте следующее:

■ Потренируйте заднюю стенку горла при помощи долгих гласных. Произнесите: *Ми-и-и, му-у-у, м-о-о-о, м-э-э…*

■ Повторите десять раз.

■ Произнесите звукосочетание «нг», а потом, оставшись на той же высоте тона, «откройте» заднюю стенку горла, раскрыв пошире рот. «Нг» должно превратиться в «а».

■ Повторите десять раз.

■ Если вы сами храпите:

– сократите употребление алкоголя и прием снотворных;

– опробуйте специальные пластыри для носа.

■ Если храпит ваш партнер:

– приучите его спать на боку. Можно осторожно перевернуть его прямо во сне;

– используйте качественные беруши;

– спите в отдельной комнате.

Упражнение: успокаивающее дыхание

Для того чтобы успокоиться, нужно понизить уровень адреналина и кортизола и повысить уровень ацетилхолина и мелатонина. Это можно сделать и в период подготовки ко сну, и когда вы уже в постели. Многие мои клиенты, приятели и родственники активно пользуются этой техникой и верят в ее эффективность.

■ Вдохните на счет «раз», выдохните на счет «раз», вдохните на два счета, выдохните на два счета… Увеличивайте продолжительность вдоха и выдоха, пока не найдете оптимальный для себя ритм.

■ Продолжайте дышать в найденном ритме.

■ Чувствуете, как успокаиваетесь и замедляетесь?

■ Ощутите, как каждый выдох «утяжеляет» вас; поудобнее устройтесь в постели и насладитесь ее уютом.

Эта техника не только поможет быстрее заснуть, но и улучшит качество вашего сна, поспособствовав возникновению тета-, дельта- и гамма-волн в мозге. Ею также можно пользоваться, если вы слишком рано проснулись и хотите вновь уснуть.

Упражнение: умиротворение и «выметание» мыслей

Вообразите место, вид которого погрузит вас в состояние безмятежности (вершину горы, пляж, лодку, мирно покачивающуюся на волнах озера). Представьте себя в этом месте. Если мысли мешают сосредоточиться, воспользуйтесь техникой «выметания». Представьте кулисы, снегоочиститель или дворника, который выметает из вашего сознания ненужные мысли, вновь «расчищая» образ умиротворяющего места. Пусть прилив серотонина, мелатонина и окситоцина пробудит в вас наслаждение и спокойствие.

Упражнение: последовательная релаксация

С внутренним перенапряжением можно бороться так: начиная с ног, напрягайте и расслабляйте разные группы мышц – сначала в стопах, затем в икрах и т. д., пока не дойдете до макушки (более подробно это упражнение описано в главе 14).

Упражнение: воспроизведите свой день

Чтобы пробудить в себе мысленную и физическую уверенность, припомните все, что успели сделать за сегодня, от события к событию, – и мысленно повторите. Это понизит уровень кортизола. Если с самого утра некие обстоятельства вызвали у вас сильный стресс, выберите ту часть дня, когда все шло гладко, и мысленно воспроизведите свои действия.

Упражнение: обратный счет от 500 до 0

Здесь действует тот же принцип, что и в предыдущем упражнении: некоторым людям нравится, когда мозг занят однообразной работой, и их успокаивает такое простое действие, как счет.

Упражнение: подумайте о хорошем

Вспомните все хорошее, что есть у вас в жизни, и ощутите, как в мозг и кровоток выплескивается дофамин, окситоцин и серотонин, а негативные мысли становятся позитивными.

Упражнение: дремота (две минуты)

■ Установите приятную мелодию на будильник.

■ Ваша задача – войти в состояние максимально близкое ко сну.

■ Найдите удобное положение для головы – откиньте ее на спинку кресла или положите на руки. Устройтесь как можно удобнее. Желательно даже прилечь на пару минут, если есть такая возможность.

■ Настройтесь на отдых.

■ Прикройте глаза.

■ Включите будильник и скажите себе: «СПИ».

■ Будьте спокойны и неподвижны, словно скала или камень, которые тысячелетиями не меняют своего положения.

■ Очистите сознание от мыслей.

Возможно, с первого раза у вас ничего не получится, но со временем благодаря этому методу вы сможете дольше бодрствовать. Но если вы и впрямь вымотаны, то двух минут явно не хватит и организм потребует сна. Мы же люди, в конце концов.

Удостоверьтесь, что делаете все, что указано ниже

☐ *Питание.* Ешьте минимум за два-три часа до сна, ограничьте употребление алкоголя и сахара.

☐ *Гаджеты.* Отложите их в сторону примерно за час до сна и оставьте за пределами своей спальни.

☐ *Температура.* Оптимально – 18 °C.

☐ *Получасовая релаксация перед сном.* Приглушите свет, примите теплую ванну, сделайте упражнения на растяжку.

☐ *Свет.* Плотно занавесьте окна или наденьте маску для сна.

☐ *Шумы.* Вставьте беруши.

Расскажите партнеру про свои новые полезные привычки, связанные со сном. Супруг Пэт пока так и не смог привыкнуть к низкой температуре в спальне.

Внимательно рассмотрев проблему сна и его гигиены и вкратце обговорив, как упражнения способствуют крепкому и качественному сну, давайте обсудим, как рацион и физическая активность могут поддержать нас в часы бодрствования, укрепить нашу выносливость, придать нам жизненных сил и повысить вероятность того, что мы проживем долгую, здоровую и счастливую жизнь.

26
Питание и физические упражнения, повышающие выносливость
Как прожить долгую и здоровую жизнь благодаря правильному рациону и упражнениям

Заботьтесь о своем теле. Это единственное место, где вам придется провести всю жизнь.
ДЖИМ РОН

Для того чтобы надолго зарядиться энергией и сохранять прочность костей и мышц, организму требуется качественная пища. А физические нагрузки помогают повысить выносливость и накопить ресурсы для будущих физических, эмоциональных и интеллектуальных нагрузок. Важно натренировать выносливость в период отсутствия серьезных проблем – это лучше, чем дожидаться, пока ситуация станет критической. Вот несколько жизненно важных принципов питания и тренировок, благодаря которым в сложную минуту у вас всегда будут силы и вы сможете добиться максимальной продуктивности во всех сферах жизни.

Питание

Энергия

Где же взять энергию? Забудьте об энергетиках и старайтесь не злоупотреблять кофеиносодержащими напитками – в долгосрочной перспективе они только усилят вашу усталость. Вот как можно пополнить запасы сил:

■ Пейте кокосовую воду – она обеспечит быстрый приток энергии, несмотря на то что содержит совсем мало сахара. Также она восстановит запасы кальция, фосфора, калия, натрия и хлора – важнейших электролитов, содержащихся в биологических жидкостях. Электролиты – это молекулы, имеющие электрический заряд и способствующие работе всех систем организма, требующих электропроводности, – особенно большое значение этот фактор имеет для мышц, в том числе и для сердечной, а также для передачи сигналов внутри всей нервной системы. В продуктах, подвергшихся технологической обработке, содержится большое количество хлорида натрия, однако других электролитов в них мало. Поэтому ограничьте использование вредных продуктов и полуфабрикатов и почаще готовьте свежую, необработанную пищу с большим количеством зелени и овощей. Поскольку с потом из организма выходят и электролиты, после тренировки можно восстановить водяной баланс при помощи кокосовой воды. Также электролитами богаты такие продукты, как сельдерей, арбуз, огурцы, киви, ананас, перец, морковь, йогурт с пробиотиками. Мисо-суп тоже неплохо восполняет запасы минералов, особенно если есть его вместе со всеми водорослями.

■ Вместо быстрых углеводов, содержащихся в конфетах, печеньях, тортах, картофеле, чипсах, белом рисе и бананах, употребляйте *медленные углеводы*, которые содержатся в орехах, цельнозерновом хлебе, сладком картофеле, овсянке, авокадо и гликемический индекс (ГИ) которых относительно низок. Медленные углеводы в соответствии со своим названием поднимают уровень сахара в крови потихоньку и постепенно, в отличие от шоколадного батончика, который вызывает настоящий сахарный всплеск. Но уже через полчаса высокий уровень сахара резко снижается и силы заканчиваются. В итоге человек тянется за новым батончиком. Для того чтобы утолить такой сахарный голод, нужно есть продукты с высоким гликемическим

индексом вместе с продуктами с низким гликемическим индексом. К примеру, тропический фрукт (высокий ГИ) с горсткой миндаля (низкий ГИ), бананы (высокий ГИ) – с кусочком хорошего цельнозернового хлеба (низкий ГИ), белый рис (высокий ГИ) – с фасолью, мясом и некрахмалистыми овощами (низкий ГИ).

Вот список популярных продуктов с низким ГИ:

– сладкий картофель вместо обычного;
– некрахмалистые овощи – спаржа, шпинат, цветная капуста, брокколи, сельдерей;
– орехи и арахисовое масло;
– цельнозерновой хлеб;
– чечевица и бобовые.

На мой взгляд, лучший вариант перекуса – какой-нибудь фрукт (свежий или сушеный) с горстью орехов. Положите такой набор к себе в сумку и перекусывайте им, а не шоколадкой. В состав злаковых батончиков с пониженным содержанием сахара тоже входят фрукты, злаки и другие полезные ингредиенты.

Как укрепить кости

Витамин D, помимо прочего, способствует усвоению кальция, необходимого для крепости костей. Для того чтобы не терять выносливость и жить долго, нужно, чтобы кости были здоровыми и периодически обновлялись. Продукты с высоким содержанием витамина D вместе с солнечными ваннами помогут вам укрепить кости, а пожилых людей защитят от остеопороза. В число таких продуктов входят:

■ жирные сорта рыбы;
■ желток;
■ красное мясо;
■ обогащенные витамином D молочные и соевые продукты;
■ обогащенный витамином D апельсиновый сок.

В сбалансированном рационе витамин D присутствует в оптимальных количествах, однако очень многие его недополучают. (NB. Рекомендованная суточная норма этого витамина – 15 мг, а если вам больше 70 лет, то 20 мг. В 85 г филе семги содержится примерно 11 мг витамина D.)

Как укрепить мышцы

■ Белок совершенно необходим для формирования и поддержания мышечной массы и для наращивания мускулатуры в ходе силовых тренировок.

■ Если вы пытаетесь нарастить мускулатуру при помощи занятий в спортзале, то росту мышц поспособствуют напитки, богатые белком, – к примеру, сывороточный, гороховый или конопляный протеин, который нужно выпить в течение 20 минут после завершения тренировки (максимальная доза составляет 30 г).

■ Пожилым людям, которые хотят укрепить и сохранить мускулатуру, подойдет сывороточный протеин. В продуктах, богатых белком от природы, – например, в мясе, рыбе, яйцах, сыре и т. п. – гораздо меньше, чем в протеиновых коктейлях, белка, который мгновенно усваивается и укрепляет мышцы. Доказано, что 15 г протеина вкупе с упражнениями – особенно силовыми! – увеличивают мышечную массу.

Физические упражнения

Если под конец дня вы чувствуете сильную усталость, то куда чаще пускаете дела на самотек, чем сосредотачиваетесь на качестве принимаемых вами решений. Регбист, если он хорошо подготовлен физически, выбирает правильную тактику в течение всей игры, а физиче-

ски крепкие врачи и медсестры принимают наиболее разумные решения на протяжении всего рабочего дня.

Физические упражнения, повышающие выносливость, должны усложняться постепенно – можно увеличивать расстояние, количество повторов или кругов или начать тренироваться с сопротивлением. Длительные поездки на велосипеде, пробежки и пешие прогулки – отличный вариант тренировки выносливости, способствующий долголетию благодаря омолаживанию внутренних органов. Вообще говоря, любое упражнение повышает выносливость, если его усложнить, соблюдая последовательность «поднажать – отдохнуть». Но если вы старше 40, развивайте выносливость с осторожностью. Многие мои знакомые, активно занимавшиеся спортом в 20–30 лет, решив в 40-летнем возрасте возвратить себе былую форму, начали тренироваться слишком активно и слишком быстро – и в итоге заработали себе травмы. Терпение в данном случае крайне важный фактор; двигаться нужно маленькими шажками.

Советы по повышению выносливости

■ Работа в саду и по дому – отличная тренировка с сопротивлением, поскольку требует от нас постоянно что-то переставлять, толкать, тянуть, поднимать. Это замечательная возможность стать выносливее. Если у вас сидячая работа, крайне важно на досуге проявлять максимальную активность. Физическая нагрузка – это очень полезно, но только если у вас нет медицинских противопоказаний.

■ Долгие прогулки, во время которых можно менять скорость движения и проверять себя, – прекрасный способ научиться действовать вопреки трудностям и поверить в свою выносливость.

■ Участие в благотворительных марафонах способно поменять наше восприятие себя и своих способностей.

■ Если хотите усложнить прогулки или пробежки, постройте маршрут так, чтобы по пути встречались возвышенности и ступеньки.

■ Если вы решили пробежать марафон, подойдите к подготовке ответственно. Составьте план тренировок хотя бы за полгода и обязательно проконсультируйтесь у тех, кто уже участвовал в марафонах.

■ В главе 21 – «Тоннель выносливости» – я даю вам несколько упражнений для укрепления мышц кора. Они научат вас идти до конца, несмотря на сложности. Включите их выполнение в распорядок дня, чтобы развить в себе стойкость, которая не раз пригодится вам в жизни.

■ Чтобы усовершенствовать тренировки и разработать долговременную стратегию физических упражнений, полезно проконсультироваться с личным тренером, который научит постепенно увеличивать интенсивность тренировок и составит оптимальную для вас программу, в которой будет указано, сколько нужно повторять то или иное упражнение, какой вес брать и т. д.

■ В течение недели вставайте на полчаса раньше, чем обычно, а освободившееся время посвятите силовым тренировкам, медитации или упражнениям на выносливость из главы 21.

■ Напряжение мышц помогает укрепить решимость. Если вы уверены в том, что хорошо знаете свое тело, и часто путешествуете, то вам, возможно, понравятся эксперименты со специальными фитнес-резинками. Они легкие, и их удобно брать с собой. У Пэт в сумке всегда лежит несколько таких резинок. В интернете можно найти множество эффективных упражнений, но хочу подчеркнуть, что лучше всего проконсультироваться с личным тренером.

■ Повышайте интенсивность тренировок постепенно. Убедитесь, что выполняете упражнения правильно. Пусть в приоритете будет качество, а не количество.

■ Часто люди охотнее и интенсивнее занимаются под музыку – если, конечно, эта музыка им нравится и ее темп нарастает постепенно, как раз к моменту выполнения самых сложных

упражнений. Если приступить к трудным упражнениям слишком рано, вы спровоцируете негативную дофаминовую реакцию и в следующий раз тренироваться будет уже тяжелее. Дайте организму время включиться в работу. Музыка отвлекает сознание от нагрузки и дискомфорта, пробуждает в нас чувство ритма и задор. Все, кто бывал на занятиях по зумбе, знают, как важно подобрать правильную музыку – такую, чтобы она попросту не давала вам остановиться! Разогревающие треки тоже очень полезны.

■ Эмоциональную и ментальную выносливость можно развить, если подолгу сидеть в тишине и спокойствии и практиковать осознанность или дыхательные техники, с которыми мы познакомились в этой книге. А путешествие с целью помедитировать где-нибудь в безлюдном краю – отличная проверка выносливости! Если вы уже выполняете дыхательные упражнения по десять минут в день – например, пока едете в метро, – то попробуйте на выходных посидеть в тишине в течение получаса. В это время можно заодно заняться отработкой концентрации, о которой мы рассказываем в начале главы 19. Уделите каждой области мозга или тела две минуты – в общей сложности получится порядка 26 минут. В оставшиеся же четыре минуты предоставьте мыслям полную свободу.

Пора переходить к практике. В следующей главе вы узнаете и решите, как тренировать и применять техники повышения выносливости, сформировать у себя новые привычки и встроить их в свою повседневность, чтобы они стали частью вашей жизни.

Тренировка и применение: Выносливость

Какие из техник выносливости вам хочется опробовать первыми? С какими из них вы готовы поэкспериментировать, чтобы запастись жизненными силами, выдержкой и мотивацией? Опробуйте их за неделю, а потом продолжайте упражняться ежедневно до конца месяца. Наслаждайтесь расширением собственных возможностей и найдите себе амбициозную цель, которой вам бы хотелось достичь в процессе.

В этом разделе представлены как техники, пригодные для повседневного использования, так и стратегии, помогающие преодолеть внезапные сложности, а также несколько упражнений, которые можно выполнять по выходным и в течение длительного времени – в зависимости от ваших целей и планов на будущее.

1. Продолжайте использовать те техники наращивания силы, пластичности и устойчивости, которые уже вошли у вас в привычку.

2. В дополнение к ним выберите пять техник повышения выносливости, которые вам бы хотелось опробовать первым делом.

3. Осваивайте эти техники в течение недели, чтобы найти оптимальный способ встраивания их в повседневность и подходящие триггеры (наши предложения по наслаиванию привычек и выбору триггеров приведены ниже).

4. Затем закрепляйте новые привычки ежедневно в течение месяца, пока они не станут вашей второй натурой.

5. На выходных побольше времени уделите глубинным, многоступенчатым упражнениям (например, таким как «Долгая игра»), а также техникам энергосбережения, поиска мотивации и одобрения, о которых мы рассказываем в главе 23.

Вот список всех техник, которые мы рассмотрели в разделе, посвященном выносливости. Изучите его и пометьте упражнения, с которых вам бы хотелось начать. Затем включите их в свою программу.

☐ *Тренировка фокуса*. В тяжелый период жизни крайне важно омолаживать разум и давать ему отдых. Попробуйте сместить фокус на разные части мозга и тела, а потом сосредоточьтесь на центре мозга.

☐ «*Долгая игра*». Четко представьте, чего планируете достичь, и начертите ось времени.

☐ *Напряжение мышц*. Подберите для себя действие и фразу, которые будут подбадривать вас в трудную минуту.

☐ *Создание промежуточных целей*. Придумайте и детально визуализируйте свои промежуточные цели и представьте, как отпразднуете победу. Используйте эту технику при планировании проектов. Пройдитесь по воображаемой оси времени проекта.

☐ *Ощутите силу*. Создайте сопротивление для вдоха, чтобы спровоцировать приток энергии в мозге и во всем организме.

☐ *Движения на выносливость*. Развивайте в себе выносливость, амбициозность, равновесие и активность при помощи упражнений, укрепляющих мышцы кора, таких как «Дотянуться до цели», «Местоположение и баланс», «Толкание».

☐ *Преодоление болевого порога*. Представьте гипофиз, вырабатывающий природные болеутоляющие (эндорфины), которые растекаются по всему вашему телу, облегчая боль, которая вас изводит. Не забывайте о предусмотрительном центральном регуляторе. Почувствовав упадок сил, скажите себе: «У меня хватит сил. Я справлюсь».

☐ *Мотивация*

☐ *Ваше назначение*. Как бы вы сформулировали одним словом ваше главное назначение в жизни?

☐ *Ваши ценности.* В соответствии с какими принципами вы живете?

☐ *Ваша миссия*. Опишите свою миссию в паре фраз.

☐ *Кому от этого польза?* Кто выиграет в результате выполнения вашей миссии? И как это поможет другим? Каков социальный контекст, в котором вам хотелось бы преуспеть?

☐ *Признание заслуг окружающих*. Напишите SMS-сообщение/письмо или поговорите с людьми, которых вам бы хотелось похвалить за достижения.

☐ *Признание собственных заслуг.* Составьте в уме список всего того, что вы достигли.

☐ *Холодный душ*. Принимая душ, включите холодную воду в последние 30 секунд, чтобы пополнить запасы сил.

☐ *Разогревающее дыхание*. Вдохните и выдохните короткими, резкими «дозами», пока не выдохнете весь воздух; затем повторите.

☐ *Пробуждающее дыхание.* Вдыхайте полной грудью и выдыхайте через нос на максимальной скорости в течение минуты.

☐ *Энергосбережение*. Приучите себя первые два часа после пробуждения посвящать сосредоточенной работе над сложными задачами. Определите, какие мысли и действия в течение дня провоцируют утечку энергии, и постарайтесь отказаться от них.

☐ *Искусство короткого сна*. 20–30-минутный сон поможет улучшить концентрацию, если на вас напала сильная сонливость.

☐ *Гигиена сна.* Следите, чтобы температура в спальне не превышала 18 °C. По возможности очистите спальню от приборов и гаджетов, положите рядом с кроватью бумагу и ручку, чтобы фиксировать мысли и планы, которые придут к вам в голову.

☐ *Растяжки перед сном*. Выполните наклоны вперед, примите молитвенную позу, «закиньте» ноги на стену.

☐ *Успокаивающее дыхание*. Начните дышать медленнее, имитируя дыхание во сне.

☐ *Техники сна*. Умиротворение и «выметание» мыслей, «Воспроизведите свой день», «Обратный счет от 500 до 0», «Подумайте о хорошем».

☐ *Дремота (две минуты)*. Проведите пару минут в полном спокойствии и расслабленности, в состоянии максимально близком ко сну, – это придает сил.

☐ *Питание*. Пейте кокосовую воду, включите в рацион побольше медленных углеводов, сочетайте продукты с низким и высоким ГИ, перейдите на органическую продукцию, не забывайте о витамине D и порошковом протеине.

☐ *Физические упражнения*. Почаще работайте в саду или в доме, гуляйте, бегайте. Не забывайте об упражнениях на выносливость и по возможности наймите личного тренера, который поможет отрегулировать интенсивность нагрузки. Приобретите фитнес-резинку. Зарядитесь энергией при помощи музыки.

☐ *Посидите в тишине и спокойствии / сделайте дыхательные упражнения.* В выходные постарайтесь выделить по полчаса в день на то, чтобы просто посидеть в тишине и спокойствии, сосредоточившись на дыхательных техниках и тренировке фокуса.

А теперь давайте наслоим привычки.

На выходных перед пробной неделей

■ Включите в рацион «суперфуды» (органические продукты с повышенным содержанием полезных веществ) и качественный белок, поэкспериментируйте с ними. Закупайтесь

не в обычных супермаркетах, а в магазинах, где продают органическую еду, и питайтесь правильно и разнообразно (как мы уже обсуждали). Нелишним будет и проконсультироваться с профессиональным диетологом.

Триггер: вы составляете список покупок на неделю.

■ Выделите полчаса на то, чтобы посидеть в тишине и спокойствии, выполняя упражнение «Тренировка фокуса». Проверьте, получится ли оно у вас.

Триггер: вы допили кофе и доделали домашние дела.

■ Выполните упражнение с визуализацией «Долгая игра», сосредоточившись на одной из своих целей. Занимайтесь в одиночку или на пару с кем-то. Визуализируйте свое будущее.

Триггер: вы доделали упражнение на концентрацию.

■ Найдите себе промежуточные цели по итогам визуализации (см. предыдущий пункт), разработайте реалистичный план и составьте список этих целей.

Триггер: вы завершили упражнение «Долгая игра».

■ В разговоре с другом определите свою главную цель, свои ценности и миссию и найдите тех, кому ваш успех принесет пользу.

Триггер: друг пришел в гости.

Сразу после пробуждения

■ В течение двух минут позвольте себе порадоваться тому, что у вас есть; начните дневник благодарности.

Триггер: сигнал будильника.

Перед работой

■ Встаньте на полчаса раньше обычного, освободившееся время уделите короткой тренировке, медитации или дыхательному упражнению «Ощутите силу».

Триггер: сигнал будильника.

■ За 30 секунд до того, как закончить мыться в душе, включите холодную воду. (Вам понравится моментальное пробуждение нервной системы и всплеск энергии внутри – хотя «понравится», наверное, не вполне подходящее слово!)

Триггер: вы закончили смывать с себя пену.

По пути на работу

■ Ежедневно устанавливайте новые промежуточные цели и приоритеты, а при помощи напряжения мышц накапливайте энергию для сложных задач. Не забывайте отпраздновать достижение каждой из целей.

Триггер: двери вагона захлопываются / вы защелкиваете ремень безопасности.

В офисе или в рабочие часы дома

■ В течение первых двух часов работы сосредоточьтесь на сложных задачах. Проверьте, есть ли в почте срочные письма, быстро ответьте на них, закройте почту, а на дверь повесьте табличку «Нет на месте». Теперь вы можете спокойно заняться самыми сложными и стратегически важными задачами.

Триггер: вы прибыли в офис или сели за свой рабочий стол.

■ Используя дыхательную технику «Ощутите силу», завершите пять дыхательных циклов. Перезарядите мозг и восполните запасы сил.

Триггер: вы завершили текущую задачу после двухчасовой работы.

■ Проверьте, не происходит ли утечка энергии, и подкорректируйте свой план.

Триггер: Практикование или завершение применения техники «Ощутите силу».

■ Сделайте перекус, состоящий из продуктов с высоким и низким гликемическим индексом, например орехов и фруктов.

Триггер: вы пришли на кухню / открыли буфет.

■ Повысьте концентрацию внимания, поделив рабочее время на блоки по 45 минут. После каждого из блоков можно посмотреть в окно, сделать короткий перерыв, с кем-то поговорить. А потом продолжить работу.

Триггер: на телефоне срабатывает напоминание.

Во время обеда

■ Сделайте паузу, проверьте, нет ли у вас перегрузки, дышите размеренно, пообедайте полезной пищей (15–30 минут).

Триггер: на телефоне срабатывает напоминание.

■ Перед возвращением на работу найдите возможность поспать в течение двух минут.

Триггер: вы закончили обедать.

■ Подумайте о своей главной масштабной задаче, быстро воссоздав в уме визуализацию «Долгой игры» и припомнив свои цели, ценности и миссию, – и ощутите прилив дофамина.

Триггер: вы вернулись к себе за стол / включили компьютер, чтобы продолжить работу.

Днем

■ Сосредоточьтесь на следующей цели. Не забывайте о своих приоритетах, смело боритесь с внезапными трудностями и новыми требованиями. Напрягите мышцы, настройтесь и двигайтесь к очередной цели.

Триггер: вы открыли папку с входящими письмами.

■ Чувствуете сонливость? Теряете силы? Поспите 20 минут, чтобы компенсировать потерю энергии (если в офисе есть пространство для сна). У многих людей нет такой возможности – им мы рекомендуем двухминутную дремоту и упражнение «Пробуждающее дыхание». В итоге вы взбодритесь и продолжите работать с новыми силами.

Триггер: вы теряете концентрацию, веки наливаются тяжестью.

■ Перекусите продуктами, содержащими медленные углеводы, – орехами, злаками, свежими фруктами или овощами, низкокалорийными злаковыми батончиками.

Триггер: на телефоне срабатывает напоминание о том, что нужно перекусить за час до тренировки.

■ В конце рабочего дня отметьте свои достижения и расставьте приоритеты на грядущий день.

Триггер: вы прибираетесь на рабочем столе и готовитесь уйти.

Вечером

■ Удлините продолжительность тренировок. Ходите в спортзал трижды в неделю. Упражнения должны быть выполнимыми: наращивайте нагрузку постепенно, увеличивая число повторов. Пусть музыка помогает вам наполниться мотивацией, а для избавления от боли после тяжелой нагрузки можно применить технику преодоления болевого порога. Не забывайте о том, что центральный регулятор предвозвещает боль и усталость с огромным опережением.

Триггер: вы вышли из офиса/метро.

■ По пути домой мысленно отметьте, что сегодня дало вам энергию: эффективная коммуникация, решения, связанные с разумным распределением энергии, физические упражнения. Определите, что вызвало утечку энергии, – причиной могут стать, к примеру, переживания, связанные с главной целью и мешающие сосредоточиться на следующей промежуточной задаче, или применение очевидно неправильного подхода.

Триггер: вы сели на свободное место в вагоне / остановились на светофоре.

■ Одобрительно отзовитесь о чужих усилиях – разошлите три сообщения или электронных письма с благодарностями или похвалой.

Триггер: поезд сделал первую остановку / вы вышли из машины и стоите перед своим домом.

■ Похвалите себя и окружающих, став чуть многословнее. Зачастую, когда нас спрашивают, как прошел день, мы коротко отвечаем: «Нормально». Вместо этого перечислите хотя бы парочку достижений и радостей и упомяните о паре трудностей или случаев утечки энергии. Спросите у собеседника, какие у него сегодня были победы и трудности. (Если времени на диалог нет, скажите, когда сможете поговорить, например: «Погоди, я переоденусь, а потом мы с тобой поболтаем». А если вам не хочется затрагивать эту тему, сообщите об этом и объясните почему.)

Триггер: партнер/сосед/родственник спрашивает, как прошел ваш день.

■ Вешайте табличку «Нет на месте» / «Не беспокоить». Во время общения с родственниками и друзьями не отвечайте на рабочие письма и звонки. В конце концов, это ваше личное время.

Триггер: вы собрались вместе с друзьями и родственниками.

■ Выделите полчаса-час на то, чтобы наградить себя за работу и полностью расслабиться, и займитесь – в одиночку или вместе с кем-то – тем, что вам нравится и что не требует особых усилий. Посмотрите любимый сериал, почитайте книжку, примите горячую ванну. Главное – делать только то, что по душе именно *вам*. Внесите это время в план в своем еженедельнике и договоритесь с домашними о том, чтобы в это время вас не тревожили. Установите четкие границы.

Триггер: вы закончили ужинать.

■ Заранее приготовьте на завтра одежду и необходимые документы, чтобы с утра не пришлось расходовать ценную энергию мозга.

Триггер: вы закончили чистить зубы / выключили компьютер.

■ Проследите за тем, чтобы температура в спальне не превышала 18 °C, – тогда ваш сон будет глубже и качественнее. Унесите из комнаты все гаджеты вместе с ноутбуком и телефоном, если это возможно, устраните свет от всех дисплеев. Уберите с постели все лишнее.

Триггер: на вашем телефоне за час до отхода ко сну срабатывает напоминание.

■ Выберите одно-два упражнения на растяжку – «Наклон вперед», «Молитвенная поза», «Ноги вверх» – и выполните их перед сном.

Триггер: вы погасили свет, готовясь ко сну.

■ Лягте спать на час раньше обычного.

Триггер: на мобильном телефоне срабатывает будильник.

■ Прибегните к технике успокаивающего дыхания, последовательной релаксации или к любому другому методу соблюдения гигиены сна, описанному в главе 25, чтобы ваш сон был качественным.

Триггер: голова коснулась подушки.

Дополнительные советы

■ Поделитесь этими техниками с детьми и родственниками – это сплотит всех членов семьи и сделает их гораздо выносливее.

■ Преодоление болевого порога – важная техника, помогающая выработать сопротивляемость боли. Когда в следующий раз поймаете себя на мысли: «Я слишком устал, это слишком сложно» и т. д. – попробуйте превратить ее в «Мне вполне хватит сил» или «У меня просто настроение такое. Пройдет…».

(NB. Если вы намерены повысить интенсивность своих тренировок, сначала обсудите свои планы с врачом в случае, если у вас повышенное давление или другие заболевания.)

Лучше осваивать техники повышения выносливости в течение недели, чтобы привыкнуть к физической нагрузке и тщательно проанализировать, какие методы лучше всего вам подходят в ментальном и эмоциональном плане. Сосредоточьтесь на *выработке* выносливости и подготовке к непростым временам, даже если последние еще не настали.

Составьте список техник для повышения выносливости и триггеров в таблице ниже:

Техника	Триггер

Тренировка: неделя

Посвятите следующую неделю изучению и освоению выбранных техник. Подкорректируйте их, чтобы они лучше подошли под ваш ритм. Некоторые упражнения на выносливость связаны с будущим и долгосрочным планированием, и их особенно полезно выполнять по выходным, когда у вас больше времени для глубинного изучения – самостоятельного или с семьей и друзьями.

Применение: выносливость

Приступите к реализации плана и до конца месяца работайте над своей выносливостью при помощи триггеров, не сомневаясь в своих решениях и не меняя расписания. Чем чаще вы будете выполнять упражнения на выносливость, тем *больше* у вас будет энергии. Наравне с ключевыми техниками наращивания силы, пластичности и устойчивости, которыми вы уже овладели, новые методы укрепления выносливости помогут вам достичь желанного будущего.

Поздравляем! Вы успешно завершили отработку выносливости в рамках программы развития физического интеллекта, укрепив свою стойкость на многие годы вперед. Теперь пора обобщить все, что было сказано ранее, и поговорить о том, как можно впредь заботиться о своем физическом интеллекте.

27
Подведем итоги
Как продолжить развитие физического интеллекта

Великие достижения совершаются ‹…› благодаря нескольким маленьким мыслям и действиям, сложенным воедино.
ВИНСЕНТ ВАН ГОГ

Надеемся, вы уже убедились в том, что техники развития физического интеллекта помогут вам раскрыть свой потенциал, приняться за решение рискованных задач и исполнить свои мечты. Вы отработали и сделали частью своей повседневности 20 техник (по пять из каждого раздела), благодаря которым испытали на себе благотворное воздействие физического интеллекта в целом. Возможно, вы сосредоточились всего на паре элементов, наслоив ряд техник по собственному выбору. Как бы там ни было, поздравляем!

Так куда же направиться дальше? Хотим дать вам несколько советов по дальнейшей работе с техниками развития физического интеллекта. Вам потребуется гибкость, планирование и корректировка планов.

■ Выясните, зачем вам повышать уровень своего физического интеллекта. Спросите себя: «Что именно мне хочется усовершенствовать или поменять в своей жизни?»

■ Обратите внимание на то, что время от времени ваш фокус смещается с одного элемента физического интеллекта на другой. Возможно, вы уже выбрали те, что приоритетны для вас.

■ Решите, на каких составляющих физического интеллекта стоит сосредоточиться далее.

■ Регулярно перечитывайте эту книгу. Мы советуем пересматривать свои привычки каждый месяц.

■ Если хотите, четырехмесячный цикл можно повторять раз за разом; выделив по месяцу на каждый элемент, сначала добавить пять новых техник наращивания силы, через месяц – пять новых техник пластичности и т. д. Со временем вы сами научитесь развивать и приспосабливать для себя выбранные техники, подходя к формированию программы творчески и повышая уровень своего физического интеллекта.

■ Регулярно выполняйте выбранные упражнения и тщательно их осваивайте. Например, если вы в течение месяца практиковали размеренное дыхание, вскоре оно будет получаться у вас на автомате и вы сможете пользоваться этим методом без особого труда. Сопряжение техник с повседневными занятиями формирует привычки, и, хотя мы не всегда замечаем, как они укореняются в нас, это действительно эффективный метод.

■ Помните: каждая тренировка – маленький шажок на пути к главной цели.

■ Не корите себя за осечки. Если привычки нарушаются (порой такое случается), не беспокойтесь – к ним всегда можно вернуться позже.

■ От некоторых техник можно отказаться, а вместо них начинать тренировать новые в зависимости от ваших потребностей. И все же не стоит бросать методы, имеющие для вас принципиальное значение. Если забываете выполнять важные упражнения, попытайтесь объединить их с другими.

■ Натолкнувшись на новые трудности, составьте план продвижения к желаемым целям при помощи физического интеллекта. Повторно обратитесь к нашей книге и проработайте техники, которые вам больше всего пригодятся.

■ Дайте почитать эту книгу близким, потренируйте наши методы вместе, сравните записи и поддержите друг друга. Некоторые упражнения интересно и весело выполнять в паре.

Физический интеллект нельзя развить в одно мгновение – это удивительное и очень приятное путешествие, полное новых открытий, может длиться всю жизнь. В 20 лет мой набор стратегий наращивания силы, пластичности, устойчивости и выносливости был очень скромным, и я с трудом сохраняла в себе оптимизм, уверенность и продуктивность, поскольку у меня оказалось очень много вопросов и слабых мест. То, что я изучаю и применяю техники развития физического интеллекта, рассказываю о них вам и другим людям, стало важнейшей частью моей жизни и дает мне возможность справляться со всеми трудностями, какие только могут мне встретиться. А еще это приносит мне очень много радости.

Пэт всегда влекли техники, которые можно усвоить через танец, вокал или актерскую деятельность и которые помогают решать проблемы в личной жизни и на работе, – но это происходило у нее бессознательно. И только когда Пэт присоединилась к Companies in Motion, она поняла принципы использования этих техник и их химическую основу. Сейчас ее арсенал ощутимо расширился и она осознанно пользуется усвоенными методами, выстраивая разумные стратегии и добиваясь превосходных результатов во всех сферах.

Через несколько лет физический интеллект окончательно встроится в вашу жизнь, способствуя вашей продуктивности и успехам. Далеко не всегда все в жизни удается, и потому важно знать приемы, которые поддержат вас в любой ситуации и сделают *вас* хозяином собственной жизни, главным инициатором развития и достижений.

Условия труда меняются, продолжительность жизни растет. Многие из нас успевают освоить две или даже три профессии и собрать внушительное портфолио, а не зацикливаться на чем-то одном. Многие выходят на пенсию гораздо позже, чем раньше, – или не выходят вовсе. Физический интеллект подготовит нас к переменам на всех жизненных этапах и поможет отыскать необходимые ресурсы, оздоровиться и стать счастливее.

Мы очень надеемся, что в ближайшие годы вы не раз перечитаете нашу книгу от корки до корки, загибая уголки интересных страничек, чтобы потом их было проще найти. Пусть она всегда остается у вас под рукой и выручает в любой момент.

Прежде чем попрощаться, мы хотели бы еще раз вдохновить вас…

Физический интеллект в действии

Две истории, которые мы расскажем, представляют собой великолепный пример того, как люди, которые ответственно подошли к делу и сделали частью своей жизни все четыре элемента физического интеллекта, добились желаемых перемен.

ФРАНСУА ОБРЕТАЕТ ВЕРУ В СЕБЯ И В КОРНЕ МЕНЯЕТ СВОЮ ЖИЗНЬ

Франсуа, молодой банкир, работающий в одном из крупнейших в мире банков, несмотря на свой незаурядный ум, зачастую страдал от нехватки социальной уверенности и недооценивал свои способности и статус. Особенно неуютно он себя ощущал в обществе коллег, которые получили степень MBA в лучших университетах мира. И хотя сам Франсуа имел превосходные рекомендации, обучался он по совсем другой схеме. Он получил повышение уже внутри банка и занял свою должность, не имея степени MBA. Он не раз замечал, что коллеги со степенью куда увереннее держатся, общаются с клиентами легко и свободно. Кроме того, отец Франсуа, блестящий ученый, постоянно критиковал сына и тем самым невольно поспособствовал снижению его самооценки, хотя верил, что требовательность пойдет на пользу.

За первые два месяца занятий Франсуа ввел такой утренний распорядок: центрирование тела, центрирование голоса при помощи счета от одного до

десяти, упражнения на артикуляцию. По пути на работу он практиковал размеренное дыхание, составлял карту напряжения и тренировал фокус, смещая внимание от мозга к разным частям тела и готовясь к грядущему дню. Он мастерски овладел техниками наращивания силы и пластичности, вплотную занявшись своей уверенностью и умением адаптироваться. Он стал чувствовать себя по-новому. Франсуа заметил, что теперь чаще шутит и смеется с коллегами и смелее взаимодействует с начальством, заручаясь его поддержкой. От негативных мыслей и тревог Франсуа спасался при помощи техники позитивного отскока. Он научился прощаться с неприятными событиями при помощи техники «Отпускание» и продолжал работать, оставаясь на высоте.

Раньше, когда Франсуа, от природы очень трудолюбивый и вдумчивый, время от времени оказывался в изоляции, общение и работа в команде не входили в список его приоритетов. Но впоследствии он поработал над своей социализацией и выделил время на общение с коллегами и наставниками, чтобы упрочить свои связи. Он пользовался техниками визуализации будущего («Долгая игра»), которые помогли ему разработать надежную стратегию. Франсуа хотел найти свою вторую половинку и построить семью, но, учитывая рабочую нагрузку, ему пришлось осознанно выкраивать время на общение, чтобы эта мечта сбылась.

Спустя год он по-прежнему работает, чтобы обеспечивать семью, но его социальной жизни больше не мешают переработки. Франсуа женился, уже дважды добился повышения и заключил две самые успешные сделки своего отдела.

ТАНЯ НАЧИНАЕТ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ НА РАБОТЕ И ДОМА

В течение нескольких лет я консультировала Таню, руководителя одной из компаний. Когда мы только познакомились, она сильно перерабатывала, а то, что не успевала в будни, доделывала на выходных. У нее совершенно отсутствовали границы между работой и домом. Как руководитель, она с головой уходила в корпоративные проекты, административные дела и другие процессы, важные для бизнеса. Ее пожилые родители, как и родители ее супруга, гостили у них каждый год и порой задерживались на несколько месяцев. И хотя и для Тани, и для ее мужа эти визиты были чрезвычайно важны, в семье царило ощутимое напряжение. Они жили в маленьком доме, так что с приездом родни Тане становилось негде уединиться, отчего страдали ее отношения с партнером.

Учитывая все ее обстоятельства, мы выделили несколько приоритетных направлений и техник – отдельно для работы и для дома. Для работы понадобилось:

Лучше использовать ресурсы – здесь Таня выполняла упражнения «Долгая игра», «Напряжение мышц» и «Постановка промежуточных целей», чтобы лучше представить, как справиться с насущными задачами. Также она применяла техники правильной осанки, размеренного дыхания, центрирования и «Силу голоса», с помощью которых контролировала происходящее. У нее ушло восемь месяцев на то, чтобы убедить генерального директора собрать новую команду, и в итоге отдел пополнился преданными своему делу людьми и начал процветать.

Тщательно разграничить свое время, работать разумнее и отодвигать нереалистичные дедлайны при помощи техник энергосбережения (см. главу 24). В итоге Таня перестала жить в режиме *«я во всем всегда»* и начала мыслить яснее и четче. Она научилась добиваться содействия и делегировать больше задач, а также расставлять приоритеты, чтобы лучше осмыслить свои стратегические цели и задачи отдела и организации в целом. Она выбрала ключевые шаги, которые помогут сдвинуть работу с мертвой точки, – и все получилось.

Дома Таня попросила братьев и сестер помочь ей в уходе за родителями. Такие техники, как «Перенастройка», «Химия оптимизма» и в особенности «Позитивный отскок», применялись Таней ежедневно. Она потратила немало времени и денег на переезд в дом с отдельным рабочим кабинетом – личным пространством, где можно спокойно работать один день в неделю. Они с партнером договорились проводить вместе больше времени. Поняв, что их родительским ценностям и задачам угрожает серьезная опасность, они пересмотрели химию мотивации и одобрения и решили каждый день приходить домой не позже семи часов вечера, чтобы ужинать всей семьей, вместе с дочками. Между ними значительно укрепились связи, и вся семья стала гораздо счастливее, а Таня и ее муж смогли лучше реализоваться как родители.

Через два года Таня получила повышение и стала одним из руководителей более крупной организации. Теперь у нее больше подчиненных, она работает в полную силу, получает ресурсы благодаря своему влиянию, твердо разграничивает личное и рабочее время, а также помогает окружающим достичь максимальной продуктивности и чувствовать себя гораздо счастливее.

Удачи и вам! Наслаждайтесь физическим интеллектом!

Благодарности

Прежде всего нам бы очень хотелось поблагодарить издательство Simon & Schuster (британское подразделение) и в особенности Клаудию Коннел, которая заметила нашу книгу и поверила в то, что время для физического интеллекта пришло, а также Эндрю Гордона и всех представителей агентства David Higham Associates за невероятную поддержку и профессиональную помощь.

Спасибо Джейн и Джонатану Тротман, нашим партнерам по Companies in Motion, – Джейн за стойкую веру в наш проект, чтение бесчисленных версий книги, вдохновение и ободрение в моменты, когда оно было нам так необходимо, а также за умение увидеть главное; а Джонатану – за то, что обеспечил нам прочный фундамент, всегда был рядом, не пасовал ни перед какими трудностями и всегда думал наперед.

Наша группа экспертов щедро уделила нам время и силы и поделилась с нами уникальным опытом, который помог проиллюстрировать концепции физического интеллекта. От души благодарим Джаррода Барнса, Джоан Бил, Алессандру Ферри, Джорджа Круиза, Уэйна Макгрегора (командора ордена Британской империи), Меган Митчелл, Камиллу Росс, Дон-Мари Флинн Сирренберг, (Саманту) Клэр Тейлор (кавалера ордена Британской империи) и Карла ван Хауте. Роберта Девенпорта и Джастин Эванс – за профессиональные консультации в области питания и физических упражнений, а также за вдохновляющие слова и потраченное время и силы. От души благодарим наших клиентов, которые дали согласие на то, чтобы мы поделились с вами их историями.

Хотим также поблагодарить Эндрю Уилле, без которого мы не смогли бы опубликовать эту книгу. Случайная встреча во время прогулки с собаками обернулась бесценным содействием в подготовке заявки для издательства и помогла встретиться с Эндрю Гордоном – эта встреча изменила все.

Спасибо всем первопроходцам, вдохновлявшим нас, – Гаю Клакстону, Антонио Дамасио, Говарду Гарднеру, Дэниелу Гоулману, Рудольфу Лабану, Питеру Ловатту, Кэндис Перт, Дэвижу Року, Алану Уоткинсу, Джин Вильямс и Полу Заку и еще многим ученым и писателям, которые глубоко осознают роль тела в культуре.

Еще мне хотелось бы лично поблагодарить моего супруга Адама за то, что он поддерживал меня в долгий период работы над книгой, готовил для меня, хвалил и любил меня и оказывал огромную поддержку. Огромное спасибо моему сыну Ангусу – он делился со мной идеями и терминами, проявлял отзывчивость и заботу. Спасибо моим родителям, Тьюдору и Фрэнсис Уильямс, которые поддерживали меня на всем моем профессиональном пути и стали отличными бабушкой и дедушкой. Моим сестрам и братьям – Джиллиан, Гарету, Рейчел и Зебу, мамочке, Фрэнку и всем друзьям, которые спасали и поддерживали меня, когда мне требовался глоток свежего воздуха. Благодарю Жаки Таимитарха за то, что была рядом с самого начала, и Роз Кэрролл, которая уже давно делится со мной любовью к физическому интеллекту. Спасибо Дому Коленсо и Кэт Барлинсон – они щедро одарили меня своей поддержкой и блестящими идеями о физическом интеллекте, а также команде RADA, продолжающей меня вдохновлять. И наконец, хотела бы от души поблагодарить Пэт за невероятную ясность мысли, потрясающие озарения, упорство и готовность всегда подставить мне дружеское плечо.

Клэр Дейл

Хочу отдельно поблагодарить Джона, моего супруга, за отменное чувство юмора, безграничное терпение и готовность безропотно пожертвовать драгоценным временем, которое мы запланировали провести вместе, чтобы я могла спокойно работать над книгой, не ощущая вины (вернее, ощущая, но не так остро, как могла бы), за то, что следил за тем, чтобы я (а

временами и Клэр!) не голодала во время рабочего процесса, за любовь, поддержку, безотчетную веру в меня вне зависимости от обстоятельств. Спасибо моему пасынку Адаму и падчерице Габриель за то, что рассказывали мне занимательные истории и участвовали в редактуре первых черновиков, а также моим братьям Джеку и Кевину и их супругам Бет и Энни, моим ближайшим друзьям Сэйле и Джерри и их родным, которые прилетали ко мне по первому зову и помогали отдохнуть от работы. Я бесконечно признательна моей первой учительнице танцев, Джоан Уилкис, и моей бабушке, Элис Кэйси, которые стали моими первыми коучами по части физического интеллекта, а также моей маме, неповторимой Пэт Пейтон, моей первой и самой любимой учительнице, за то, что привила мне любовь к танцам, научила правильной осанке и дикции, как только я стала ходить и разговаривать, и любила меня безмерно. И наконец, огромное спасибо Клэр за то, что познакомила меня с миром физического интеллекта и пригласила с собой в это удивительное путешествие.

Патрисия Пейтон

Литература и другая полезная информация

Ниже представлен список исследований, статей и книг, которыми мы вот уже многие годы пользуемся. Многие из них, пусть и не все, упоминаются в этой книге. Большинство статей доступны в интернете бесплатно, однако доступ к некоторым нужно оплачивать. Также мы решили порекомендовать несколько неплохих приложений и гаджетов, которыми пользуемся и сами. Все эти ресурсы поддержат вас на пути развития физического интеллекта. Делиться ими с вами – огромная радость для нас.

Что такое физический интеллект?

Гарднер Г. Структура разума. Теория множественного интеллекта. – М.: Вильямс, 2007.

Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.

Marily Oppezzo and Daniel L. Schwartz, 'Give Your Ideas Some Legs: The Positive Effect of Walking on Creative Thinking', Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition American Psychological Association, Vol. 40, No. 4 (2014): 1142–52.

Pablo Brinol, Richard E. Petty and Benjamin Wagner, 'Body Posture Effects on Self-Evaluation: A Self- Validation Approach', European Journal of Social Psychology, Vol. 39, No. 6 (2009): 1053–64.

Dr Justin Kennedy, 'Neurocardiac and Neuro- biofeedback Measurement of Financial Executive Performance as Associated with HRV Metrics', Neuroleadership Journal, Vol. 4 (2012): 81–7.

Kirsten Hötting and Brigitte Röder, 'Beneficial Effects of Physical Exercise on Neuroplasticity and Cognition', Neuroscience and Biobehavioural Reviews, Vol. 37, No. 9 (2013): 2243–57.

Vinoth K. Ranganathan, Vlodek Siemionow, Jing Z. Liu, Vinod Sahgal and Guang H. Yue, 'From Mental Power to Muscle Power, Gaining Strength by Using the Mind', Neuropsychologia, Vol. 42, No. 7 (2004): 944–56.

Guy Claxton, Intelligence in the Flesh: Why Your Mind Needs Your Body Much More Than It Thinks (London and New Haven: Yale University Press, 2015).

Победный коктейль

Рок Д. Мозг. Инструкция по применению. Как использовать свои возможности по максимуму и без перегрузок. – М.: Альпина Паблишер, 2019.

Sally S. Dickerson, Peggy J. Mycek and Frank Zaldivar, 'Negative Social Evaluation, But Not Mere Social Presence, Elicits Cortisol Responses to a Laboratory Stressor Task', Health Psychology, Vol. 27, No. 1 (2008): 116–21.

Katrin Starcke and Matthias Brand, 'Decision Making Under Stress: A Selective Review', Neuroscience & Biobehavioral Reviews, Vol. 26, No. 4 (2011): 1228–48.

Grant S. Shields, Jovian C. W. Lam, Brian C. Trainor and Andrew P. Yonelinas, 'Exposure to Acute Stress Enhances Decision-Making Competence: Evidence for the Role of DHEA', Psychoneuroendocrinology, Vol. 67 (2016): 51–60.

Ethan S. Bromberg-Martin, Masayuki Matsumoto and Okihide Hikosaka, 'Dopamine in Motivational Control: Rewarding, Aversive, and Alerting', Neuron, Vol. 68, No. 5 (2010): 815–34.

Anne Campbell, 'Oxytocin and Human Social Behavior', Personality and Social Psychology Review, Vol. 14, No. 3 (2010): 281–95.

Derrik E. Asher, Alexis B. Craig, Andrew Zaldivar, Alyssa A. Brewer and Jeffrey L. Krichmar, 'A Dynamic, Embodied Paradigm to Investigate the Role of Serotonin in Decision- Making', Frontiers in Integrative Neuroscience, Vol. 7 (2013).

Сила

Pranjal H. Mehta and Robert A. Josephs, 'Testosterone and Cortisol Jointly Regulate Dominance: Evidence for a Dualhormone Hypothesis', Hormones and Behavior, Vol. 58, No. 5 (2010): 898–906.

David Rock et al., 'SCARF: A Brain- Based Model for Collaborating With and Influencing Others', Neuro Leadership Journal, Vol. 1 (2008): 44–52.

Antonio Damasio, Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain (London: Vintage Books, 2006).

Antonio Damasio, Self Comes to Mind: Constructing the Conscious Brain (London: William Heinemann, 2010).

Antonio Damasio, The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness (London: Vintage Books, 2000).

Barnaby D. Dunn, Tim Dalgleish and Andrew D. Lawrence, 'The Somatic Marker Hypothesis: A Critical Evaluation', Neuroscience and Biobehavioral Reviews, Vol. 30, No. 2 (2006): 239–71.

Michelle M. Duguid and Jack A. Goncalo, 'Living Large: The Powerful Overestimate Their Own Height', Psychological Science, Vol. 23, No. 1 (2012): 36–40.

Li Huang, Adam D. Galinsky, Deborah H. Gruenfeld and Lucia E. Guillory, 'Powerful Postures Versus Powerful Roles: Which Is the Proximate Correlate of Thought and Behavior?', Psychological Science, Vol. 22, No. 1 (2011): 95–102.

Pablo Briñol, Richard E. Petty and Benjamin Wagner, 'Body Posture Effects on Self-Evaluation: A Self- Validation Approach', European Journal of Social Psychology, Vol. 39, No. 6 (2009): 1053–64.

Amy J. C. Cuddy, Caroline A. Wilmuth and Dana R. Carney, 'The Benefit of Power Posing Before a High- Stakes Social Evaluation', Harvard Business School Scholarly Articles, No. 13-027 (2012).

Johannes Michalak, Judith Mischnat and Tobias Teismann, 'Sitting Posture Makes a Difference – Embodiment Effects on Depressive Memory Bias', Clinical Psychology and Psychotherapy, Vol. 21, No. 6 (2014): 519–24.

Luciano Bernardi, Cesare Porta, Alessandra Gabutti, Lucia Spicuzza and Peter Sleight, 'Modulatory effects of respiration', Autonomic Neuroscience: Basic and Clinical, Vol. 90, No. 1–2 (2001): 47–56.

Bradley M. Appelhans and Linda J. Luecken, 'Heart Rate Variability as an Index of Regulated Emotional Responding', Review of General Psychology, Vol. 10, No. 3 (2006): 229–40.

Leah Lagos, Evgeny Vaschillo, Bronya Vaschillo, Paul Lehrer, Marsha Bates and Robert Pandina, 'Heart Rate Variability Biofeedback as a Strategy for Dealing with Competitive Anxiety: A Case Study', Association for Applied Psychophysiology & Biofeedback, Vol. 26, No. 3 (2008): 109–15.

Dr Alan Watkins, Coherence: The Secret Science of Brilliant Leadership (London: KoganPage, 2014).

Robin S. Vealey and Christy A. Greenleaf, 'Seeing is Believing: Understanding and Using Imagery in Sport', in Jean M. Williams (ed.), Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance (International: McGraw-Hill, 2010).

Ian Robertson, The Winner Effect: The Science of Success and How to Use It (London: Bloomsbury, 2012).

John Coates, The Hour Between Dog and Wolf: Risk-Taking, Gut Feelings and the Biology of Boom and Bust (London: Harper Collins, 2012).

J. M. Coates and J. Herbert, 'Endogenous Steroids and Financial Risk Taking on a London Trading Floor', Proceedings of the National Academy of Science, Vol. 105, No. 16 (2008): 6167–72

Nicholas Wade, 'Your Body Is Younger Than You Think', New York Times, 2 August 2005: http://www.nytimes.com/2005/08/02/science/you-body-is-younger-than-youthink.html.

Пластичность

Коллинз Дж. От хорошего к великому. Почему одни компании совершают прорыв, а другие нет… – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.

Кови С., мл., Меррилл Р. Скорость доверия. То, что меняет все. – М.: Альпина Паблишер, 2019.

Dr Jason Devereux, Dr Leif Rydstedt, Dr Vincent Kelly, Dr Paul Weston and Prof Peter Buckle, 'The Role of Work Stress and Psychological Factors in the Development of Musculoskeletal Disorders', Health and Safety Executive Research Report No. 273 (Guildford: HSE Books, 2004).

John P. Buckley, Alan Hedge, Thomas Yates, Robert J. Copeland, Michael Loosemore, Mark Hamer, Gavin Bradley and David W. Dunstan, 'The Sedentary Office: A Growing Case for Change Towards Better Health and Productivity', British Journal of Sports Medicine, Vol. 49, No. 21 (2015): 1357–62.

C. B. Pert, M. R. Ruff, R. J. Weber and M. Herkenham, 'Neuropeptides and Their Receptors: A Psychosomatic Network', Journal of Immunology, Vol. 135 (2 Suppl.) (1985): 820s–26s.

Joshua Ian Davis, James J. Gross and Kevin N. Ochsner, 'Psychological Distance and Emotional Experience: What You See Is What You Get', American Psychological Association, Vol. 11, No. 2 (2011): 438–44.

T. A. Baskerville, A. J. Douglas, 'Dopamine and Oxytocin Interactions Underlying Behaviours: Potential Contributions to Behavioural Disorders', CNS Neuroscience & Therapeutics, Vol. 16, No. 3 (2010): e92–e123.

Paul J. Zak, 'Why Inspiring Stories Make Us React: The Neuroscience of Narrative', Cerebrum, Vol. 2 (2015).

Lea Winerman, 'The Mind's Mirror', American Psychological Association, Vol. 36, No. 9 (2005): 48–57.

G. Rizzolatti, L. Fadiga, G. Pavesi and L. Fogassi, 'Motor Facilitation During Action Observation: A Magnetic Stimulation Study', Journal of Neurophysiology, Vol. 73, No. 6 (1995): 2608–11.

M. Kosfeld, M. Heinrichs, P. J. Zak, U. Fischbacher and E. Fehr, 'Oxytocin Increases Trust in Humans,' Nature, Vol. 435, No. 2 (2005): 673–6.

Paul Zak, Trust Factor: The Science of Creating High-Performance Companies (New York: AMACOM, 2017).

David W. Merrill and Roger H. Reid, Personal Styles & Effective Performance: Make Your Style Work For You (Boca Raton, FL: CRC Press LLC, 1999).

Ken Robinson, 'Do Schools Kill Creativity?', TED Talk, 2006: https://www.ted.com/talks/ken_robinson_says_schools_kill_creativity.

Kenneth M. Heilman, Stephen E. Nadeau and David O. Beversdorf, 'Creative Innovation: Possible Brain Mechanisms', Neurocase, Vol. 9, No. 5 (2003): 369–79.

Ullrich Wagner, Steffen Gais, Hilde Haider, Rolf Verleger and Jan Born, 'Sleep Inspires Insight', Nature, Vol. 427, No. 6972 (2004): 352–5.

Marily Oppezzo and Daniel L. Schwartz, 'Give Your Ideas Some Legs: The Positive Effect of Walking on Creative Thinking', Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition, Vol. 40, No. 4 (2014): 1142–52.

Carine Lewis and Peter J. Lovatt, 'Breaking Away from Set Patterns of Thinking: Improvisation and Divergent Thinking', Thinking Skills and Creativity, Vol. 9 (2013): 46–58 Open Space: https://www.openspace.dk.

Mary B. Engler, PhD, et al., 'Flavonoid-Rich Dark Chocolate Improves Endothelial Function and Increases Plasma Epicatechin Concentrations in Healthy Adults', Journal of the American College of Nutrition, Vol. 23, No. 3 (2004): 197–204.

Lorenza S. Colzato, Annelies M. de Haan and Bernhard Hommel, 'Food for Creativity: Tyrosine Promotes Deep Thinking', Psychological Research, Vol. 79, No. 5 (2015): 709–14.

Des de Moor, Walking Works (London: The Ramblers Association and Macmillan Cancer Support, 2013) https://www.walkingforhealth.org.uk/sites/default/files/Walking%20works_LONG_AW_Web.pdf.

Tom Kerridge, Tom Kerridge's Dopamine Diet: My Low-Carb, Stay-Happy Way to Lose Weight (Bath: Absolute Press, 2017).

Устойчивость

Кей К., Шипман К. Сама уверенность. Как преодолеть внутренние барьеры и реализовать себя. – М.: Альпина Паблишер, 2015.

Pamela K. Smith, Nils B. Jostmann, Adam D. Galinsky and Wilco W. van Dijk, 'Lacking Power Impairs Executive Functions', Psychological Science, Vol. 19, No. 5 (2008): 441–7.

Health and Safety Executive, 'Stress and Psychological Disorders in Great Britain 2017': http://www.hse.gov.uk/statistics/causdis/stress/stress.pdf.

American Psychological Association, 'The Impact of Stress', 2012: http://www.apa.org/news/press/releases/stress/2012/impact-report.pdf.

Eleanor Quested and Joan L. Duda, 'Antecedents of Burnout Among Elite Dancers: A Longitudinal Test of Basic Needs Theory', Psychology of Sport and Exercise, Vol. 12, No. 2 (2011): 159–67.

David Dobbs, 'The Science of Success', The Atlantic, December 2009: http://www.theatlantic.com/magazine/archive/2009/12/the-science-of-success/7761/.

Bruce J., Ellis and W. Thomas Boyce, 'Biological Sensitivity to Context', Current Directions in Psychological Science, Vol. 17, No. 3 (2008): 183–7.

H. Benson, J. F. Beary and M. P. Carol, 'The Relaxation Response', Psychiatry, Vol. 37, No. 1 (1974): 37–46.

Toshiyo Taniguchi, Kumi Hirokawa, Masao Tsuchiya and Norito Kawakami, 'The Immediate Effects of 10-Minute Relaxation Training on Salivary Immunoglobulin A (s-IgA) and Mood State for Japanese Female Medical Co-workers', Acta Medica Okayama, Vol. 61, No. 3 (2007): 139–45.

Stephanie A. Shanti, Prisoners of Our Own Mind: How Different Types of Meditation Contribute to Psychological and Physical Health (Createspace Independent Publishing Platform, 2010).

Edmund Jacobson, You Must Relax (London: Souvenir Press, 1977) (Also found here: https://joaomfjorge.files.wordpress.com/2016/06/edmund-jacobson-you-must-relax-healthpsychology.pdf).

Carol S. Dweck, 'The Mindset of a Champion', Stanford Medicine, 5 February 2014: http://gostanford.com/sports/2014/5/2/ 209487946.aspx.

Carol S. Dweck, Mindset: How You Can Fulfil Your Potential (New York: Balantine Books, 2008).

Charles S. Carver, Michael F. Scheier and Suzanne C. Segerstrom, 'Optimism', Clinical Psychology Review, Vol. 30, No. 7 (2010): 879–89.

Sara L. Bengtsson, Raymond J. Dolan and Richard E. Passingham, 'Priming for Self- Esteem Influences the Monitoring of One's Own Performance', Social Cognitive and Affective Neuroscience, Vol. 6, No. 4 (2011): 417–25.

Mark Wheeler, 'Be Happy: Your Genes May Thank You for It', UCLA Newsroom, 29 July 2013: http://newsroom.ucla.edu/portal/ucla/don-t-worry-be-happy-247644.aspx.

Richard A. Bryant and Lilian Chan, 'Thinking of Attachments Reduces Noradrenergic Stress Response', Psychoneuroendocrinology, Vol. 60 (2015): 39–45.

Matthew D. Lieberman, Social: Why Our Brains are Wired to Connect (Oxford: Oxford University Press, 2013).

Paul Zak, 'The Neuroscience of Trust', Harvard Business Review (Jan – Feb 2017): 85–90 (Also found here: https://hbr.org/2017/01/the-neuroscience-of-trust).

Lara B. Aknin et al., 'Prosocial Spending and Well-Being: Cross Cultural Evidence for a Psychological Universal', Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 104, No. 4 (2013): 635–52.

Bethany E. Kok et al., 'How Positive Emotions Build Physical Health: Perceived Positive Social Connections Account for the Upward Spiral Between Positive Emotions and Vagal Tone', Journal of Psychological Science, Vol. 24, No. 7 (2013): 1123–32.

Adam Grant, Give and Take: The Surprising Power of the Good Guy in a Tough World (London: Weidenfeld & Nicolson, 2014).

Kyeongho Byun et al., 'Positive Effect of Acute Mild Exercise on Executive Function Via Arousal-Related Prefrontal Activations: An fNIRS Study', NeuroImage, Vol. 98 (2014): 336–45.

Andrea M. Weinstein et al., 'The Association Between Aerobic Fitness and Executive Function Is Mediated By Pre-Frontal Cortex Volume', Brain, Behavior, and Immunity, Vol. 26, No. 5 (2012): 811–19.

Выносливость

Уолкер М. Зачем мы спим. Новая наука о сне и сновидениях. – М.: КоЛибри, 2018.

Хаффингтон А. Революция сна. Как менять свою жизнь ночь за ночью. – М.: Альпина Паблишер, 2019.

Gerd Kempermann et al., 'Why and How Physical Activity Promotes Experience-Induced Brain Plasticity', Frontiers in Neuroscience, Vol. 4, No. 189 (2010): 1–9.

Susan R. Barry, PhD, 'How to Grow New Neurons in your Brain', Psychology Today, 16 January 2011: https://www.psychologytoday.com/blog/eyes-the-brain/201101/how-grow-new-neurons-in-your-brain.

Shana Cole, Matthew Riccio and Emily Balcetis, 'Focused and Fired Up: Narrowed Attention Produces Perceived Proximity and Increases Goal-Relevant Action', Motivation and Emotion, Vol. 38, No. 6 (2014): 815–22.

Iris W. Hung and Aparna A. Labroo, 'Firm Muscles to Firm Willpower: Understanding the Role of Embodied Cognition in Self-Regulation', Journal of Consumer Research, Vol. 37, No. 6 (2010): 1046–64.

Robert S. Weinberg and Jean M. Williams, 'Integrating and Implementing a Psychological Skills Training Programme', in Jean M. Williams (ed.), Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance (International: McGraw-Hill, 2010).

Jo Marchant, Cure: A Journey into the Science of Mind Over Body (Edinburgh: Canongate Books, 2017).

A. St Clair Gibson et al., 'The Conscious Perception of the Sensation of Fatigue', Sports Medicine, Vol. 33, No. 3 (2003): 167–76.

Christopher J. Beedie, 'Can a Placebo Make You Cycle Faster?', a clip from Horizon: The Power of the Placebo, 13 February 2014: http://www.bbc.co.uk/programmes/p01s6f3f. (Подробнее здесь: https://www.aber.ac.uk/en/news/archive/2014/02/title-146509-en.html.)

Christopher J. Beedie, 'Placebo Effects in Competitive Sport: Qualitative Data', Journal of Sports Science Medicine, Vol. 6, No. 1 (2007): 21–8.

Candace B. Pert, Molecules of Emotion: Why You Feel the Way You Feel (New York: Scribner, 1997).

Edward L. Deci, Anja H. Olafsen and Richard M. Ryan, 'Self-Determination Theory in Work Organizations: The State of a Science', Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behaviour, Vol. 4 (2017): 19–43.

L. Wang, H. Mascher, N. Psilander, E. Blomstrand and K. Sahlin, 'Resistance Exercise Enhances the Molecular Signaling of Mitochondrial Biogenesis Induced by Endurance Exercise in Human Skeletal Muscle', Journal of Applied Physiology, Vol. 111, No. 5 (1985): 1335–44.

Kelly A. Bennion, Jessica E. Payne and Elizabeth A. Kensinger, 'The Impact of Napping on Memory for Future-Relevant Stimuli: Prioritization Among Multiple Salience Cues', Behavioural Neuroscience, Vol. 130, No. 3 (2016): 281–9.

Alexis M. Chambers and Jessica D. Payne, 'Neural Plasticity and Learning: The Consequences of Sleep', AIMS Neuroscience, Vol. 1, No. 2 (2014): 163–8.

Jessica Payne, 'Talking Sleep', Movius Consulting Blog: http://www.moviusconsulting.com/talking-sleepjessica-payne/.

Marco Hafner, Martin Stepanek, Jirka Taylor, Wendy M. Troxel and Christian van Stolk, Why Sleep Matters: The Economic Costs of Insufficient Sleep – A Cross-Country Comparative Analysis' (Cambridge, UK, Santa Monica, USA: The RAND Corporation, 2016).

Carol Connolly, Marian Ruderman and Jean Brittain Leslie, Sleep Well, Lead Well: How Better Sleep Can Improve Leadership, Boost Productivity, and Spark Innovation, Center for Creative Leadership White Paper, 2015: https://www.ccl.org/wpcontent/uploads/2015/04/SleepWell.pdf.

Russell G. Foster, 'Body Clocks, Light, Sleep and Health', D/A Magazine, No. 15, January 2018: http://thedaylightsite.com/body-clocks-light-sleepand-health/.

Anne-Marie Chang, Daniel Aeschbach, Jeanne F. Duffy and Charles A. Czeisler, 'Evening Use of Light-Emitting eReaders Negatively Affects Sleep, Circadian Timing, and Next-Morning Alertness', Proceedings of the National Academy of Sciences, Vol. 112, No. 4 (2015): 1232–7.

Dr Guy Meadows, The Sleep Book: How to Sleep Well Every Night (London: Orion 2014).

Dr Mike Dilkes and Alexander Adams, Stop Snoring the Easy Way: And the Real Reasons You Need To (London: Seven Dials, 2017).

Технические и программные средства

Lumo Lift (Posturite) или Upright Go (Apple) – приложения для тренировки правильной осанки, которые включают режим вибрации, когда вы сутулитесь. Можно использовать самостоятельно и на айфонах, смартфонах или планшетах.

Posturite.co.uk – сайт, на котором можно приобрести «стоячие столы» и другую эргономичную мебель.

HeartMath emWave Pro – компьютерная программа и сенсорный прибор, предоставляющий биологическую обратную связь, за счет чего можно улучшить вариабельность сердечного ритма и когерентность, а также и повысить уровень ДГЭА благодаря координации дыхания. Лучше использовать на айфонах.

Completecoherence.com – тренажер когерентности. Работает по тому же принципу, что и emWave, только в форме приложения. Лучше использовать на PC/Android.

MUSE – прибор для медитации и приложение, позволяющие медитировать и получать биологическую обратную связь и показывающие, насколько спокоен или возбужден ваш мозг.

Headspace.com – приложение для медитации.

Equisync – саундтреки для медитации: https://eocinstitute.org/meditation/.

Oblique Strategies – приложение Эдриза Пештаза, стимулирующее креативность. Оно ежедневно выдает слово или фразу, чтобы настроить вас на определенный мыслительный лад.

Valkee – световые наушники. Повышают уровень серотонина, являются профилактическим средством от сезонной депрессии и помогают побороть неприятные последствия долгих перелетов.

Ultrabreathe Respiratory Trainer – простое устройство для улучшения качества дыхания.

Специалисты по питанию и физическим упражнениям

Доктор Джастин Эванс, натуропат и нутриционист, http://www.justineevans.co.uk/.

Роберт Девенпорт, личный тренер и специалист по проблемам продуктивности, rdfitbydesign (Facebook).